

Oili Salonpää & Johanna Österberg

TOIMINNALLISTEN TARPEIDEN ILMENEMINEN IKÄIHMISTEN KOKEMUKSIS- SA TOIMINTATERAPIARYHMÄSTÄ

TOIMINNALLISTEN TARPEIDEN ILMENEMINEN IKÄIHMISTEN KOKEMUKSIS- SA TOIMINTATERAPIARYHMÄSTÄ

Oili Salonpää & Johanna Österberg
Opinnäytetyö
Kevät 2014
Toimintaterapian koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian koulutusohjelma

Tekijät: Oili Salonpää & Johanna Österberg

Opinnäytetyön nimi: Toiminnallisten tarpeiden ilmeneminen ikäihmisten kokemuksissa toimintaterapiaryhmästä

Työn ohjaajat: Kaija Nevalainen & Eliisa Niilekselä

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2014

Sivumäärä: 53+10

Suomessa on tällä hetkellä reilu miljoona yli 63-vuotiasta ihmistä. Ikäihmisten määrä tulee kasvamaan suurten ikäluokkien jäädessä eläkkeelle ja syntyvyyden sekä kuolleisuuden aletessa. Eri-tyisesti vanhimmissa ikäluokissa olevien määrä tulee kasvamaan. Ikäihmisten toimintakyky sekä terveys ovat kuitenkin yhä parempia, mikä mahdollistaa enemmän osallistumista ja aktiivisuutta erilaisissa toiminnoissa. Ikäihmisten toimintaterapia mahdollistaa yksilöille ja ryhmille toiminnallisten tarpeiden kohtaamista sekä mahdollisimman hyvän terveyden ja hyvinvoinnin kokemista. Ryhmätoiminnoilla on ennaltaehkäisevä vaikutus ikäihmisten yksinäisyyteen ja sosiaaliseen eristytymiseen. Lisäksi ikäihmisille on tärkeää olla suunnittelemassa, kehittämässä ja toteuttamassa toimintaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla ikäihmisten kokemuksia toimintaterapiaryhmästä. Tutkimustehtävänä on kuvailla, miten ikäihmisten kokemukset toimintaterapiaryhmästä ilmentävät Doblen & Caron Santhan (2008) toiminnallisia tarpeita.

Toimintaterapeutit Doble & Caron Santha (2008) ovat määritelleet seitsemän toiminnallista tarvetta. Näitä ovat aikaansaaminen, vahvistaminen, vaikuttaminen, yhteys, kumppanuus, mielihyvä ja uudistuminen. Ihminen voi saavuttaa kokemuksen toiminnallisesta hyvinvoinnista, kun hän osallistuu merkitykselliseen toimintaan, joka mahdollistaa toiminnallisten tarpeiden täyttymistä.

Työmme on kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimuksen yhteistyökumppanina on toiminut Oulun Palvelusäätiön ylläpitämä Tuiran Palvelukeskus. Tutkimuksen tiedonantajina oli kuusi ikäihmistä, jotka osallistuivat ohjaamaamme toimintaterapiaryhmään. Tutkimuksen aineisto kerättiin kahdella kolmen henkilön ryhmässä toteutetulla teemahaastattelulla. Teemat perustuvat toiminnallisiin tarpeisiin. Analysoinnissa käytimme teorialähtöistä sisällönanalyysia ja deduktiivista päättelyä.

Tutkimuksen tulosten mukaan ikäihmisten kokemuksissa korostuivat kumppanuuden ja uudistumisen tarpeeseen liittyvät asiat. Tutkimuksessa korostui ikäihmisten nautinto yhdessä toimimisesta ja olemisesta. Ryhmä virkisti ikäihmisiä. Tutkimuksen mukaan toimintaterapiaryhmä voi mahdollistaa ikäihmisille toiminnallisten tarpeiden kohtaamista. Ikäihmisille olisi tärkeää tarjota strukturoitua ryhmätoimintaa yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja yhteisöllisyyden lisäämiseksi.

Asiasanat: Toimintaterapia, laadullinen tutkimus, deduktiivinen päättely, osallisuus, toiminnallinen oikeudenmukaisuus, toiminnallinen epäoikeudenmukaisuus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Program in Occupational Therapy

Authors: Oili Salonpää & Johanna Österberg

Title of thesis: Appearance of Occupational Needs in Elderly Persons' Experiences of an Occupational Therapy Group

Supervisors: Kaija Nevalainen & Eliisa Nillekselä

Term and year when thesis was submitted: Spring 2014

Number of pages: 53, 10 appendix pages

There are more than one million people aged 63 and over in Finland nowadays. The number of elderly persons will increase when the baby boom generation retires, and because birth rate and mortality decrease. At the same time elderly persons' performance and health are better and they can participate in different occupations. The occupational therapy of elderly persons makes meeting of occupational needs for groups and individuals possible. Activities in an occupational therapy group prevent loneliness and isolation. Occupational therapists Doble and Caron Santha (2008) have defined seven occupational needs. They propose that when individuals meet occupational needs of accomplishment, affirmation, agency, coherence, companionship, pleasure and renewal, it enhances occupational well-being.

The purpose was to describe elderly persons' experiences of an occupational therapy group. The task was to describe how occupational needs defined by Doble & Caron Santha (2008) appear in elderly persons' experiences of an occupational therapy group.

The thesis was qualitative. We planned and guided an occupational therapy group in an elderly service center. Six elderly persons who had participated in the group acted as informants for this study. Data were collected by theme-based interviews in two groups of three people. The themes were based on occupational needs. We used the theory based content analysis and deductive inference when analyzing the data.

According to the results the needs of companionship and renewal were emphasized in the experiences of elderly persons. The enjoyment of acting and being together were also considered very important. Engaging in the group activities refreshed the participants' minds.

Occupational therapy group makes it possible to meet the occupational therapy needs of elderly persons. It would be important to offer structured group activities because they prevent loneliness and increase sense of community.

Keywords: Occupational therapy, qualitative study, deductive reasoning, participation, occupational justice, occupational injustice

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAAN OSALLISTUMINEN.....	9
2.1	Ikääntymisen vaikutukset ihmisen toimintaan	9
2.2	Ikäihmisen osallisuus omassa elämässään	10
2.3	Toiminnallinen oikeudenmukaisuus ja epäoikeudenmukaisuus	12
2.4	Toiminnallisten tarpeiden täyttyminen toimintaan osallistumisen kautta	13
3	IKÄIHMISTEN TOIMINTATERAPIA	15
3.1	Ryhmät ikäihmisten toimintaterapiassa	15
3.2	Ryhmän terapeuttiset tekijät	16
3.3	Toiminnot toimintaterapiaryhmässä	17
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ	19
5	TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN.....	20
5.1	Tutkimusmetodologia	20
5.2	Tiedonantajien valinta.....	21
5.3	Aineiston keruu	22
5.4	Aineiston analyysi.....	24
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	26
6.1	Aikaansaamisen tarve	26
6.2	Vahvistamisen tarve	28
6.3	Vaikuttamisen tarve	29
6.4	Tarve kokea yhtenäisyyttä	31
6.5	Kumppanuuden tarve	32
6.6	Tarve kokea mielihyvää	34
6.7	Uudistumisen tarve	36
7	KESKEISET TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	38
7.1	Keskeisten tulosten tarkastelu	38
7.2	Johtopäätökset	41
8	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	43
8.1	Tutkimuksen luotettavuus	43
8.2	Tutkimuksen eettisyys	44

9 POHDINTA.....	46
LÄHTEET.....	49
LIITTEET	54

1 JOHDANTO

Suomessa on tällä hetkellä reilu miljoona yli 63-vuotiasta ihmistä. Ikäihmisten määrä tulee kasvamaan suurten ikäluokkien jäädessä eläkkeelle sekä syntyvyyden ja kuolleisuuden aletessa. Eri-tyisesti vanhimmissa ikäluokissa olevien määrä tulee kasvamaan. Yhteiskunnan on mukauduttava tähän muutokseen ja pyrittävä edistämään mahdollisimman tervettä ja toimintakykyistä ikääntymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 13-15, hakupäivä 10.12.2013.) Hallituksen päätöksen mukaan vanhustenhuollon laitospaikkoja vähennetään ja kotona sekä palvelutaloissa annettavaa apua ja hoitoa vahvistetaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, hakupäivä 10.12.2013). Ikäihmisten kuntoutustarpeet ovat tulleet uudella tavalla arvioinnin, kehittämisen ja tutkimuksen kohteeksi (Pikkarainen, Era & Grönlund 2011, hakupäivä 18.11.2013).

Ikääntymisen elämänvaihe on jokaiselle sukupolvelle erilainen, ja samalla entistä yksilöllisempi ja monimuotoisempi ikävaihe haasteineen ja mahdollisuuksineen. Ikäihmiset ovat yhteiskunnan voimavara, joilla on kokemusosaamista koko pitkän elämänsä ajalta. Tämä on ainutlaatuista koko yhteiskunnalle ja erilaisille yhteisöille. (Pikkarainen 2013, 12.) Ikäihmisten toimintakyky ja terveys ovat yhä parempia, mutta heidän kasvava määränsä aiheuttaa yhteiskunnalle uusia haasteita, joihin sosiaali- ja terveysala ei enää yksin kykene vastaamaan. Parhaimmillaan ikäihmiset itse voivat toimia palvelujen arvioijina sekä kehittäjinä yhdessä asiantuntijoiden kanssa. (Pikkarainen 2013, 135.) Eri lähteissä käytetään erilaisia termejä ikääntyvistä ihmisistä. Tässä työssä käytämme termiä ikäihminen, koska se kuvastaa mielestämme koko ryhmää ikääntyvistä iäkkäisiin ihmisiin.

Toimintaterapia on kuntoutusta, joka perustuu toiminnan terapeuttiseen käyttöön, sekä toimintaterapeutin ja asiakkaan väliseen yhteistyöhön (Launiainen & Lintula 2003, 7). Toimintaterapian mukaan ihminen vaikuttaa tulevaisuuteensa, terveyteensä sekä hyvinvointiinsa valintojen ja toiminnan kautta (Harra 2003, 16). Toiminta tarkoittaa kaikkea toimintaa jota ihminen tekee jokapäiväisessä elämässään. Jokaisella ihmisellä on monia hänen terveydelleen ja hyvinvoinnilleen elintärkeitä toimintoja. (Canadian association of occupational therapists, hakupäivä 17.12.2013.) Toimintaterapian mukaan monipuolinen toimintoihin osallistuminen tukee yksilön hyvinvointia. Toimintaterapiassa pyritään mahdollistamaan yksilölle parhaat mahdolliset toiminnalliset kyvyt sekä vahvistamaan riippumattomuutta kaikessa ihmisen toiminnassa. (Hagedorn 2000, 69.)

Myös toimintaterapiassa on tärkeää ottaa huomioon asiakkaan oma kokemus toiminnasta. On tärkeää huomioida, miten ihminen muodostaa toiminnallisen elämänsä ja miten se vastaa hänen toiminnallisiin tarpeisiinsa. Doble & Caron Santha ovat määritelleet seitsemän toiminnallista tarvetta, joiden kohtaamisen kautta ihminen voi saavuttaa kokemuksen toiminnallisesta hyvinvoinnista. Toiminnallisia tarpeita ovat aikaansaaminen (accomplishment), vahvistaminen (affirmation), vaikuttaminen (agency), yhteys (coherence), kumppanuus (companionship), mielihyvä (pleasure) ja uudistuminen (renewal). (Doble & Caron Santha 2008, 184-185, 189.)

Ryhmätoiminnoilla on havaittu olevan ennaltaehkäisevä vaikutus muun muassa ikäihmisten yksinäisyyteen ja sosiaaliseen eristäytymiseen. Tutkimusten mukaan erityisesti sellaiset ryhmät, joissa ikäihmiset ovat jollain tapaa saaneet olla suunnittelemassa, kehittämässä ja toteuttamassa toimintaa, ovat olleet tehokkaita. (Cattan, White, Bond & Learmouth 2005, 58, 61-62.)

Ikäihmisten hyvinvointi ja palvelut ovat olleet paljon mediassa esillä, joten halusimme kiinnittää niihin huomioita myös omassa tutkimuksessamme. Aiheen valintaan vaikutti kiinnostuksemme tutkia musiikin käyttöä toimintaterapiassa. Valmistavassa seminaarissa keräsimme tietoa musiikista ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Halusimme yhdistää tutkimukseen myös toimintaterapiaryhmän, jolloin musiikin tutkiminen toimintana toimintaterapiassa jäi vähemmälle huomiolle. Lopullinen aiheemme muotoutui Doblen ja Caron Santhan (2008) teorian myötä. Tätä teoriaa ei ole paljon tutkittu, joten halusimme tarkastella sitä ja ikäihmisten kokemuksia toimintaterapiaryhmästä rinnakkain. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ikäihmisten kokemuksia toimintaterapiaryhmästä. Tutkimustehtävänä on kuvailla, miten ikäihmisten kokemukset toimintaterapiaryhmästä ilmentävät Doblen & Caron Santhan (2008) toiminnallisia tarpeita.

Tutkimuksen yhteistyökumppanina on toiminut Oulun Palvelusäätiö. Suunnittelimme ja ohjasimme kevään 2013 aikana palvelusäätiön ylläpitämässä Tuiran palvelukeskuksessa ikäihmisten musiikkipainotteisen toimintaterapiaryhmän, jossa teemana oli elämän eri vaiheiden tarkasteleminen. Tutkimuksen tiedonantajiksi pyydettiin ryhmään osallistuneita ikäihmisiä. Toimintaterapiaryhmän loputtua tiedonantajille oli kaksi ryhmähaastattelua teemahaastatteluna. Analysoinnissa käytimme teorialähtöistä sisällönanalyysia ja deduktiivista päättelyä.

2 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAAN OSALLISTUMINEN

Toimintaterapiassa onnistunut ikääntyminen on kuvattu seuraavasti: ihmisellä on fyysisiä, emotionaalisia, sosiaalisia ja henkisiä voimavaroja yhdistettynä kykyyn vaikuttaa elämän muutoksiin, jotta hän voisi osallistua tarkoituksenmukaisiin ja tärkeisiin itse valittuihin toimintoihin (Pizzi & Smith 2010, 455). Kuntoutuslainsäädännön sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden näkökulmasta vanhuuden ikävaihe alkaa 65 ikävuoden jälkeen tai siirryttäessä eläkkeelle. Nykyinen vanhuus- ja ikäpolitiikka edellyttää, että ikäihmiset pysyvät toimintakykyisinä ja aktiivisina sekä kykenevät asumaan kotonaan mahdollisimman pitkään. (Pikkarainen, Era & Grönlund 2011, hakupäivä 18.11.2013.) Seuraavissa kappaleissa kuvataan ikääntymisen ja osallisuuden lisäksi hyvinvointiin vaikuttavia toiminnallista oikeudenmukaisuutta ja epäoikeudenmukaisuutta sekä toiminnallisia tarpeita.

2.1 Ikääntymisen vaikutukset ihmisen toimintaan

Ikääntymisen elämänvaiheeseen liittyy erilaisia ikääntymismuutoksia. Ikäihminen käsittelee omaa vanhenemistaan sekä arvioi menneitä elämänvaiheitaan. Vanhuus on nykyisin yhä useammalle ihmiselle pitkä elämänsäjakso, joka sisältää niin rikkaita ja aktiivisia vuosia kuin sairautta ja luopumista. (Pikkarainen, Era & Grönlund 2011, hakupäivä 18.11.2013.) Oman sukupolven historia ja yksilölliset elämäntapahtumat vaikuttavat ihmisen ikääntyessä niin, että hän voi suhtautua kypsempaan ympäristöön ja tehdä oman elämänsä ratkaisuja luovemmin kuin aiemmin (Pikkarainen 2013, 12). Ikääntyessä omien voimavarojen huomioon ottaminen jokapäiväisessä elämässä on tärkeää. Tasapainoinen elämä vaatii omien rajojen tuntemista, aktiivista toimimista sekä kehon ja elämän muutosten hyväksymistä. Ikäihminen voi toimia voimavarojensa mukaisesti muuttamalla toimintatapojaan, sopeutumalla toimintaan uudella tavalla ja suuntaamalla mielenkiinnon uusiin tehtäviin ja harrastuksiin. (Kivelä 2009, 20.)

Ikäihmisellä voi olla ikääntymisen mukanaan tuomien muutosten myötä vähemmän mahdollisuuksia käyttää kykyjään. Tämä voi heikentää yksilön kokemusta henkilökohtaisesta vaikuttamisesta. Vaikka rajoituksilla on vaikutusta itsenäisyyteen ja elämäntyyliin, voi ikäihminen olla erityisen luova kyetäkseen toimimaan mahdollisimman pitkään itsenäisesti. Ihmisen ikääntyessä arvot muuttuvat ja niillä on voimakas vaikutus toiminnallisiin valintoihin. Mikäli kyvyt heikkenevät ikääntyessä, ikäihminen täytyy määritellä uudelleen omia vaatimuksiaan, sekä arvioida mitkä arvot ovat

tällä hetkellä tyydyttäviä. Kapasiteettien vähetessä tavat muodostuvat tärkeämmiksi toiminnallisen suoriutumisen ja elämänlaadun ylläpitämisessä. (Kielhofner 2002, 154 -155.)

Ikääntymisen myötä ihminen menettää aikaisempia tehtäviään ja roolejaan, mutta saa myös tilalle uusia siirtyessään uudentyyppisiin toimintoihin. Mielenkiintoisiksi koetut osallistumisen ja tekemisen muodot ylläpitävät itsetuntoa ja psyykkistä terveyttä parhaiten. (Kivelä 2009, 24- 26.) Roolien muutokset ikääntyessä voivat olla epämiellyttäviä ja tapahtua vastoin ihmisen tahtoa. Puolison tai ystävän rooli voi päättyä, mistä voi seurata kokemuksia yksinäisyydestä, ikävystymisestä ja masentumisesta. Ikäihminen voi olla riippuvainen perheestään, yhteisöstä tai muusta instituutiosta roolien tarjoajana. Vähentyneiden roolien hyväksyminen voi olla haastavaa. (Kielhofner 2002, 155.)

Myös yksinäisyyttä pidetään yhtenä ikääntymisen suurimpana haasteena ja siitä on usein puhuttu mediassa viime vuosina. Sen ajatellaan olevan yleistä ikääntyessä ja toisaalta ikääntyneenä on tavallista olla yksinäinen. Suurin osa ikäihmisistä kuitenkin kokee yksinäisyyttä vain satunnaisesti tai he eivät koe sitä lainkaan. On tavallista, että yksin ollessa tuntee yksinäisyyttä, mutta aina se ei välttämättä ole kielteinen tunne. Ikäihmisten kanssa työskenteleviä auttaa, kun ymmärtää yksinäisyyttä, sen syitä ja seurauksia. Silloin myös osaa suunnitella toimia yksinäisyyden lievittämiseksi. (Uotila 2011, 7-8, 13.)

Ikääntyessä oman elämäntarinan kertominen tulee tärkeäksi. Elämän lähetessä loppua tulee tarve kokea jäljellä oleva ja eletty elämä tärkeäksi. Tunne siitä, että yksilön elämä on toteutunut kulttuurisesti ihanteellisesti voi tuottaa tyydytystä ja mukavuuden tunnetta. (Kielhofner 2008, 138.) Ihminen, joka voi käsitellä vaikeitakin elämäkokemuksiaan, pääsee tasapainoon itsensä kanssa. Hän voi hyväksyä oman elämänsä itselleen ainoaksi mahdolliseksi, eikä enää haaveile asioista, joita olisi mahdoton saavuttaa. Hyvän ikääntymisen kannalta on oleellista ikäihmisen tapa käsitellä menetyksiään ja löytää niille hallintakeinoja. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 164,165.)

2.2 Ikäihmisen osallisuus omassa elämässään

Osallisuuteen liittyy näkemys ikäihmisestä ajattelevana, valintoja tekevänä ja aktiivisena yksilönä, jonka itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa. Osallisuus kuvaa myös ihmisen kuulumista yhteisöön. Sen toteutumisen esteitä voivat olla ikäihmisen toiseus omissa asioissaan, lapsellistaminen ja stereotyyppittely. Parhaimmillaan osallisuuden kokeminen lisää ikäihmisillä oman elä-

män hallinnan ja turvallisuuden tunnetta. (Moisio, Heikkinen, Honkakoski, Nurmio & Pakanen 2013, 12, hakupäivä 17.12.2013.)

Tutkimusten mukaan ikäihmisten arkea vaikeuttavat osallistavan ja mielekkään tekemisen puute, liikkumisen hankaluus, yhteiskunnan kielteiset asenteet, yksinäisyys, turvattomuus, koetun elämänlaadun heikentyminen sekä palvelujen ja ennaltaehkäisevän toiminnan riittämättömyys. Ikäihmisten osallisuuden varmistamiseksi olisi tärkeää taata esteettömien palveluiden saatavuus. Käytännössä se tarkoittaa ihmisen mahdollisuutta hyödyntää esimerkiksi palveluja tai tilaa iästä, sairaudesta, vammasta tai toiminnanrajoitteesta huolimatta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 19.) Aito osallisuus toteutuu yhteiskunnassa, mikäli ikäihmisellä on mahdollisuus osallistua, vaikuttaa ja toimia yksilönä. (Moisio ym. 2013, 12, hakupäivä 17.12.2013).

Toiminnallinen osallistuminen on jokaiselle ihmiselle yksilöllistä. Osallistumiseen vaikuttavat henkilön motiivit, roolit, tavat, kyvyt ja rajoitteet sekä ympäristö. Toiminnallinen osallistuminen tarkoittaa sitoutumista työhön, leikkiin tai päivittäisiin toimintoihin, jotka ovat yksilön hyvinvoinnin kannalta tarpeellisia tai tavoiteltavia. Toiminnallinen osallistuminen on siis niiden asioiden tekemistä, jotka ovat yksilölle ja yhteiskunnalle merkityksellisiä. (Kielhofner 2002, 114-116.)

Osallistuminen päivittäisen elämän toimintoihin on erittäin tärkeää kehitykselle ja elämän kokemiselle. Osallistumisen kautta yksilö kehittää taitojaan ja kykyjään, on yhteydessä toisiin ihmisiin ja yhteisöön, sekä löytää elämän tarkoituksen ja merkityksen. (Law 2002, 640.) Mahdollisuudet toiminnalliseen osallistumiseen muuttuvat ikääntymisen myötä. Ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset voivat heikentää tai estää sitä. Kuitenkin tarpeet osallistumisesta ovat samat kuin aiemminkin. Muutoksista huolimatta ikäihmisten mielestä on tärkeää säilyttää tyytyväisyys elämään. (Nilsson, Lundgren & Liliequist 2012, 122.)

Mahdollisuus pitää elämä mielekkäänä ja osallistua mukaviin asioihin on merkki hyvästä ikääntymisestä. Mielekkäät aktiviteetit eivät täytä koko päivää, mutta lisäävät kokemusta toiminnallisesta hyvinvoinnista. (Nilsson ym. 2012, 123.) Esimerkiksi erilaisiin vapaa-ajantoimintoihin osallistuminen lisää ikääntyneiden voimavaroja. Itseään voi toteuttaa opiskellen, kulttuuriharrastuksissa, matkaillen, liikkuen tai osallistuen yhdistysten toimintaan. Suuri osa eläkeläisten kokonaisajasta kuluu kodinhoidon tehtäviin, seurusteluun, television katseluun, radion kuunteluun, lukemiseen, lepäilyyn ja nukkumiseen. (Koskinen 2004, 69.)

2.3 Toiminnallinen oikeudenmukaisuus ja epäoikeudenmukaisuus

Toiminnallinen oikeudenmukaisuus tarkoittaa ihmisen toisista riippumatonta mahdollisuutta osallistua kulttuurisesti määriteltuihin toimintoihin, jotka määrittelevät hänen terveyttään ja elämänlaatuaan (Stadnyk, Townsend & Wilcock 2010, 330). Toiminnallisia oikeuksia ovat oikeus kokea toiminta merkityksellisenä ja rikastuttavana, oikeus kehittyä osallistumalla toimintaan, oikeus käyttää autonomiaa toimintojen valitsemisessa ja oikeus osallistua monipuolisesti eri toimintoihin. Kun toiminnalliset oikeudet tai jokin niistä ei toteudu, tapahtuu **toiminnallista epäoikeudenmukaisuutta**. (Townsend & Wilcock 2004, 80.) Esimerkiksi monet ikäihmiset palvelukodeissa menettävät kyvyn ja mahdollisuuden valita ja osallistua merkityksellisiin toimintoihin, jotka edistäisivät terveyttä ja hyvinvointia. Tällöin voidaan puhua toiminnallisesta epäoikeudenmukaisuudesta ja tarkemmin toiminnallisesta epätasapainosta. (Nilsson & Townsend 2010, 59.) Toiminnallisen epäoikeudenmukaisuuden muotoja ovat toiminnallinen loitontuminen (occupational alienation), toiminnallinen deprivatio (occupational deprivation), toiminnallinen marginalisaatio (occupational marginalisation) ja toiminnallinen epätasapaino (occupational imbalance) (Townsend & Wilcock 2004, 80).

Toiminnallinen loitontuminen tarkoittaa pitkäaikaisia tyhjyyden ja merkityksettömyyden, identiteetin puuttumisen tunteen, eristäytymisen ja erillään olon kokemuksia. Toiminnallista loitontumista yksilö tai yhteisö voi kokea silloin, kun heidän on osallistuttava toimintoihin, joita he eivät koe mielekkäinä, merkityksellisinä ja tarkoituksenmukaisina. (Stadnyk ym. 2010, 339; Townsend & Wilcock 2004, 80-81.) Ikäihmiset voivat kokea toiminnallista loitontumista esimerkiksi silloin, kun hoitohenkilökunta tai perheenjäsenet toistuvasti eri ympäristöissä asettavat heidät katsomaan televisiota tietämättä onko se heille merkityksellistä (Nilsson & Townsend 2010, 60). Toiminnallinen deprivatio on pitkittynyttä merkityksellisiin toimintoihin osallistumisen estymistä ulkoisen, itsestä riippumattoman tekijän johdosta. Muun muassa sosiaaliset, ekonomiset, ympäristölliset ja kulttuuriset tekijät voivat aiheuttaa toiminnallista deprivatiota. (Whiteford 2010, 305.) Toiminnallista marginalisaatiota ilmenee kun henkilöllä ei ole mahdollisuutta valita ja tehdä päätöksiä suhteessa toimintoihin ja niihin osallistumiseen (Stadnyk ym. 2010, 339). Toiminnallinen epätasapaino tarkoittaa tilaa, jossa henkilöllä on liikaa tai liian vähän tekemistä tai eri toimintoihin osallistumisen välillä on epätasapainoa. Pohjois-Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa osoittautui, että erittäin vanhat kokevat toiminnallista epätasapainoa, sillä he eivät voineet osallistua haluamiinsa vapaa-

ajantoimintoihin vaan itsestä huolehtimisen toiminnot olivat ensisijaisia. (Nilsson & Townsend 2010, 58-62.)

2.4 Toiminnallisten tarpeiden täytyminen toimintaan osallistumisen kautta

Doble & Caron Santhan (2008, 186) mukaan kokemus toiminnallisesta hyvinvoinnista voidaan saavuttaa, kun ihminen osallistuu toimintoihin, joissa toiminnalliset tarpeet täyttyvät. Heidän mukaansa toiminnallisia tarpeita ovat aikaansaaminen, vahvistaminen, vaikuttaminen, yhteys, kumppanuus, mielihyvä ja uudistuminen.

Aikaansaamisen (accomplishment) tarve käsittää osallistumisen toimintaan, jonka aikana yksilö voi oppia ja kehittää taitoja, tuottaa konkreettisen lopputuloksen tai auttaa muita. Tarpeeseen liittyy myös odotusten täytyminen ja tavoitteiden saavuttaminen. Tyydytystä voi tuottaa jo toiminnan suunnittelu, muiden kokemusten jakaminen tai omien aiempien kokemusten reflektointi. **Vahvistamisen (affirmation)** tarve täyttyy, kun yksilö kokee toiminnalliset valintansa ja suoritumisensa tärkeiksi ja hyödyllisiksi. Tämä vaikuttaa yksilön itsearvostukseen. Vahvistamista voi kokea, kun muut antavat palautetta omasta toiminnasta tai kun henkilö arvioi omaa suoritustaan ja tunnistaa omia saavutuksiaan tai epäitsekästä käytöstä. (Doble & Caron Santha 2008, 186.)

Vaikuttaminen (agency) näkyy yksilön elämässä silloin, kun hän havaitsee vaikuttavansa ja kontrolloivansa merkittäviä asioita toiminnallisessa elämässä. Vaikuttamista koetaan, kun yksilö priorisoi toimintojansa, muodostaa rutiineja ja tekee päätöksiä siitä, mitä toimintoja, miten, milloin, missä, kuinka usein ja kenen kanssa tekee. Yksilö voi esimerkiksi valita kuinka käyttää taitojaan. Myös kokemusten uudelleen tulkinta liittyy vaikuttamisen tarpeeseen. **Yhteyden (coherence)** kokemus voidaan saavuttaa, kun yksilö osallistuu menneisyyden, tämän hetken ja tulevaisuuden yhdistäviin toimintoihin. Yhteyden tunne kasvaa, kun yksilön toiminnalliset kokemukset ilmentävät tai vahvistavat yksilön identiteettiä, eli sitä, kuka hän on ja miksi haluaa tulla. (Doble & Caron Santha 2008, 186-187.)

Kumppanuus (companionship) mahdollistaa omien arvojen ja mielenkiinnonkohteiden jakamisen muiden ihmisten kanssa, jolloin ihminen kokee vähemmän eristyneisyyttä ja yksinäisyyttä. Kokemus kumppanuudesta muodostuu, kun yksilö osallistuu toimintoihin muiden ihmisten kanssa, jotka jakavat yhteisiä kokemuksia, mielenkiintoja, arvoja tai tavoitteita. Tämän toiminnallisen tarpeen myötä yksilö saa kokemuksen kuulumisesta johonkin. Tarve kokea **mielihyvää (pleasu-**

re) käsittää tyytyväisyyden, ilon ja onnellisuuden kokemuksen toiminnasta. Mielihyvä kasvaa, kun yksilö jättää stressaavat tilanteet ja ajatukset taka-alalle ja keskittyy tähän hetkeen. Mahdollisuus kokea mielihyvää voi kasvaa kun ihminen osallistuu toimintaan muiden kanssa. (Doble & Caron Santha 2008, 187.)

Uudistumista (renewal) koetaan osallistuessa virkistävään toimintaan, joka tarjoaa sisäistä rauhaa ja huolettomuutta. Muita toimintoja voidaan lähestyä uudesta näkökulmasta, kun henkilö on fyysisesti ja psyykkisesti uudistunut. Tarve voidaan saavuttaa unohtamalla arkiset vaatimukset ja stressi sekä uppoutumalla toimintaan niin, että ajan kulku unohtuu. (Doble & Caron Santha 2008, 187.)

3 IKÄIHMISTEN TOIMINTATERAPIA

Ikäihmisten toimintaterapia mahdollistaa yksilöille ja ryhmille toiminnallisten tarpeiden kohtaamista sekä tukee hyvän terveyden ja hyvinvoinnin kokemista. Bonderin (1997) mukaan ikäihmisten kanssa työskennellessä keskeinen asia on se, mitä asiakkaat voivat tehdä, voivatko he tehdä sitä, mitä heidän tarvitsee tehdä ja voivatko he elää itselleen mielekkäällä ja merkityksellisellä tavalla (Stanley & Cheek 2003, 52).

3.1 Ryhmät ikäihmisten toimintaterapiassa

Toimintaterapiassa hyödynnetään erilaisia ryhmiä. Toimintaterapiaryhmät voidaan jakaa kahdenlaisiin: toiminnallisiin ja tukea antaviin ryhmiin. Toiminnalliset ryhmät jaetaan vielä tehtäväkeskeisiin ja sosiaalisiin ryhmiin. Tehtäväkeskeiset ryhmät ovat yksilösuuntautuneita ja painottuvat tehtävään. Niiden tavoitteena on kehittää taitoja. Sosiaalisten ryhmien tarkoituksena on rohkaista vuorovaikutukseen. Ne tarjoavat myös virkistystä ja hauskuutta. Tukea antavat ryhmät ovat ryhmäsuuntautuneita, jolloin tavoitteena on rohkaista vuorovaikutukseen. Ryhmäläisiä rohkaistaan jakamaan kokemuksia ja tukemaan toisia. (Finlay 2001, 7-9.) Ryhmän koko ja koostumus on mietittävä tarkasti, jotta sillä on paras mahdollinen sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta tukeva vaikutus (Pool 2008, 445). Usein toimintaterapiaryhmät ovat erilaisten ryhmien yhdistelmiä (Finlay 2001, 7-9).

Ryhmät ovat ympäristöjä, joissa oppiminen ja vuorovaikutus muiden kanssa mahdollistuvat. Niiden sisällä ilmenee moniulotteisia vuorovaikutussuhteita, joilla voi olla terapeutin vaikutus. Ryhmissä jakaminen ja tuen saaminen mahdollistuu, esimerkiksi ilot ja surut voi jakaa muiden ryhmäläisten kesken ja voi kokea yhteyttä muiden kanssa. Ryhmistä voi saada myös energiaa ja luovuutta. Ryhmään kuulumisen kokemuksen kautta omat tunteet voivat vahvistua ja niitä on helpompi ilmaista ja tarkastella. Ryhmän normit ja vuorovaikutus vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen. (Finlay 2001, 4.)

Ryhmän ohjaaja vaikuttaa merkittävästi siihen, kuinka onnistunut ryhmä on. Vaikuttavuus riippuu ohjaajan kyvystä suunnitella, organisoida ja ohjata ryhmää. On tärkeää luoda turvallinen ympäristö, jossa ihminen voi oppia ja kasvaa. Ohjaajalla on ryhmässä toiminnallisia ja sosiaalis-emotionaalisia tehtäviä. Toiminnallisena tehtävänä on olla opettaja, materiaalien ja välineiden

hankkija, suunnitella toiminta, järjestää ympäristö tarkoituksenmukaisesti ja antaa palautetta ryhmäläisten suoriutumisesta. Sosiaalis-emotionaalisena tehtävänä on tukea ja vastata ryhmäläisten tarpeisiin, mahdollistaa kommunikaatio ja itseilmaisu, motivoida ja helpottaa yhteenkuuluvuutta. (Finlay 2001, 140-141.)

Tarjottaessa ryhmämuotoista toimintaa ikäihmisille tulee ensin analysoida, millainen heidän ryhmähistoriansa on, sekä millaisia positiivisia tai negatiivisia ryhmäkokemuksia ja -odotuksia heillä on aiemmista ryhmistä. Esimerkiksi tämän hetken yli 75-vuotiaat ovat lapsuudessaan osallistuneet vapaamuotoisiin perheen ja lähiyhteisön leikki- ja peliryhmiin, aikuisten ohjaamiin aate- ja harrastusryhmiin sekä nuoruudessaan muun muassa työtehtäviä harjoittaviin ryhmätoimintoihin. Näissä ryhmissä ei useinkaan ole ollut mahdollisuutta kyseenalaistaa ryhmätoimintaa. (Pikkarainen 2013, 53.)

Ikäihmisten ryhmää suunniteltaessa on tärkeää kysyä osallistujilta, mitä ryhmätoiminta heille tarkoittaa ja millaisia tavoitteita heillä on tälle ryhmälle (Pikkarainen 2013, 53). On tärkeää, että ryhmän tavoitteet ovat realistisia ja ne sovitaan yhdessä ryhmäläisten kanssa. Hyvä tavoite kertoo mitä ja miten jotain saavutetaan ja kuinka saavuttamista mitataan. (Finlay 2001, 96.) Yhdessä keskusteleminen selkiyttää osallistujan ajatuksia ja voi tuoda esille pelkoja tai epävarmuutta ryhmään osallistumisesta (Pikkarainen 2013, 53).

3.2 Ryhmän terapeuttiset tekijät

Yalom (1975) on määritellyt 11 ryhmän terapeuttista tekijää. Niitä ovat toivon herättäminen, samankaltaisuuden kokeminen, tiedon jakaminen, toisen auttamisen kokemus, primäärin perhe-ryhmäkokemuksen korjaava kokeminen, sosiaalisten taitojen oppiminen, mallioppiminen, itsestä oppiminen, ryhmän yhteenkuuluvuus, katharsis ja eksistentiaaliset tekijät. (Finlay 2001, 4-5.)

Asiakas tarvitsee uskoa ja toivoa parantumiseensa sekä motivoituaakseen terapiaan. Toimintaterapeutti ja muut ryhmän jäsenet voivat vahvistaa toivoa. Ryhmässä voi saada kokemuksen samankaltaisuudesta, kun ryhmän jäsenet jakavat samanlaisia kokemuksia. Silloin yksilö voi huomata, ettei ole yksin ongelmiansa kanssa. Mahdollisuus keskustella muiden kanssa ilman tuomituksi leimaamista koetaan terapeuttisena. Ryhmät ovat myös paikka oppia. Ryhmän jäsenet oppivat toiminnan ja keskustelujen kautta. (Finlay 2001, 5.)

Yalomin mukaan ryhmän jäsenet saavat paljon, kun voivat antaa muille esimerkiksi neuvoja, ehdotuksia ja näkökulmia. Usein ryhmän jäsenet kuuntelevat ja vastaanottavat apua herkemmin toisiltaan kuin terapeutilta. Ryhmässä voidaan käydä läpi perheen ongelmia ryhmän jäsenten välisenä keskusteluna. Jäsenet voivat uusissa vuorovaikutussuhteissa heijastaa tunteitaan toisiin ja tarkastella vanhoja tunteita. Kaikissa ryhmissä ilmenee myös sosiaalisten taitojen oppimista. Niitä voidaan harjoitella erilaisten roolileikkien ja pelien avulla sekä antamalla palautetta toisille. Mallioppimista tapahtuu, kun ryhmän jäsenet oppivat erilaisia käyttäytymismalleja muiden ryhmäläisten ja ohjaajien esimerkin kautta. (Finlay 2001, 5-6.)

Ryhmässä käyttäydytään yksilön sosiaalisen ympäristön antamien käyttäytymismallien mukaan ja samalla siellä opitaan uusia toimintatapoja, joita kokeillaan ryhmän ulkopuolella. Ryhmä voi auttaa myös pohtimaan omia emootioitaan, käyttäytymistään ja suhteitaan. Yhteenkuuluvuus on merkittävä tekijä ryhmän työskentelyssä. Saadessaan hyväksyntää asiakas todennäköisemmin ilmaisee itseään ja tulee tietoisemmaksi itsestään. Katharsis tarkoittaa tunteiden vapaata ilmaisemista. Ryhmässä voi hyötyä siitä, että oppii kuinka ilmaista tunteitaan tai vain mahdollisuudesta päästä avautumaan muille ryhmäläisille. (Finlay 2001, 6-7.)

Ryhmässä oleminen antaa mahdollisuuden käsitellä eksistentiaalisia, eli olemassaoloon liittyviä perustapahtumia, kuten vastuuta, eristyneisyyttä, menetyksiä ja kuolemaa (Finlay 2001, 7). Nils-son & Nygård (2003, 114) esittävät lisäksi luovuutta erääksi ryhmän terapeuttiseksi tekijäksi. Luovuus mahdollistaa ilon ja hyvinvoinnin kokemisen, mutta tarjoaa myös näkymiä tulevaisuudesta.

3.3 Toiminnot toimintaterapiaryhmässä

Toiminnan analysointi ja erilaisten toimintojen terapeutin käyttäminen ovat toimintaterapeuttien erityisosaamista. Toiminnan kautta pyritään edistämään ja tukemaan joustavaa toiminnallista suoriutumista ja ongelman ratkaisua. Eri toimintoja käytettäessä on huomioitava toiminnan vaiheet, kokonaisuus, suoriutumisen eri tasot ja ajalliset ulottuvuudet. Toiminnan analyysi mahdollistaa toiminnan kuvaamisen, sen vaatimusten ymmärtämisen ja löytämään mahdollisuudet toiminnan mukauttamiseen. Pätevää toiminnallista suoriutumista voi kokea, kun yksilö kykenee kohtaamaan tehtävän vaatimukset ja ympäristö tukee suoriutumista positiivisella tavalla. Toimintaterapeutti voi mahdollistaa ja parantaa toimintaa soveltamalla sitä sopivan tasoiseksi. Hän voi auttaa yksilöä muuttumaan, muuttaa tehtävän sisältöä, ympäristöä tai niiden vaatimuksia tai mitä tahansa yksilön, ympäristön ja tehtävän yhdistelmää/suhdetta. (Hagedorn 2000, 169,173.)

Ryhmissä käytettävien toimintojen on oltava ryhmäläisille merkityksellisiä. Muita toiminnan valinnassa huomioon otettavia asioita ovat ryhmän koostumus, ryhmäläisten toiminnan taso, optimaalinen vireystaso, resurssit ja ympäristö. Ryhmässä käytettäviä toimintoja ovat esimerkiksi musiikki, runous ja muistelu. (Finlay 2001, 101,15; Chia, Heathcote & Hibberd 2011, 123.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ

Tutkimuksen tarkoitus kuvaa mitä tutkitaan ja mistä näkökulmasta (Kylmä & Juvakka 2007, 51). Tutkimuksen tarkoituksessa kuvataan ilmiöön tai yleiseen tutkimusaiheeseen liittyviä tekijöitä (Tuomi & Sarajärvi 2008, 156). Tutkimustehtävät tarkentavat tutkimuksen tarkoitusta kysymysmuodossa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimustehtävät ovat ainakin alussa laajoja, koska tarkoituksena on tuottaa tietoa tiedonantajien näkökulmasta. (Kylmä & Juvakka 2007, 53.)

Alkuperäinen tutkimustarkoituksemme oli kuvailla ikäihmisten kokemuksia musiikista toimintana toimintaterapiaryhmässä. Tutkimustehtäväksi oli määritelty: Miten ikäihmisten toiminnalliset tarpeet täyttyvät toimintaterapiaryhmässä, kun toimintana on musiikki? Tutkimusprosessin ja aineiston analysoinnin myötä tutkimuksen tarkoitus ja tehtävä muuttuivat ja tarkentuivat.

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ikäihmisten kokemuksia toimintaterapiaryhmästä.

Tutkimustehtävänäimme on kuvailla, miten ikäihmisten kokemukset toimintaterapiaryhmästä ilmentävät Doblen & Caron Santhan (2008) toiminnallisia tarpeita?

5 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

Tutkimuksen suorittaminen käsittää teoriaa ja perusteluita tutkimusmetodologiasta, tiedonantajien valinnasta, aineiston keruusta ja aineiston analyysistä. Esittelemme myös, kuinka nämä toteutuvat omassa tutkimuksessamme. Kappaleen lopussa on esimerkki aineiston analysoinnista (kuvio 1).

5.1 Tutkimusmetodologia

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tähän sisältyy ajatus todellisuuden moninaisuudesta. Laadullisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa tosiasioita eikä todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161, 164.) Tutkimuksen tavoitteena oli ikäihmisten kokemusten esiin tuominen. Mielenkiinnon kohteena oli todellisuus ja tutkittava ilmiö tiedonantajien näkökulmasta. Otimme ikäihmiset huomioon kokonaisvaltaisesti ja korostimme kaikkien kokemusten olevan yhtä arvokkaita.

Kuvailevan tutkimuksen tarkoituksena on esittää tarkkoja kuvauksia henkilöistä, tapahtumista tai tilanteista ja dokumentoida ilmiöstä keskeisiä ja kiinnostavia piirteitä (Hirsjärvi ym. 2009, 139). Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa kuvailevaa tietoa ikäihmisten kokemuksista toimintaterapiaryhmästä. Kirjoitimme havaintojamme ryhmästä tutkimuspäiväkirjaan.

Ontologialla tarkoitetaan tutkittavan ilmiön luonnetta. Ontologia vastaa kysymykseen, miten ymmärrän tutkittavan kohteen. Tutkimuskohteen ollessa ihminen, ontologialla tarkoitetaan ihmiskäsitystä. (Hirsjärvi ym. 2009, 130.) Toimintaterapian ihmiskäsityksen mukaan ihminen on yksilöllinen kokonaisuus, jolla on oikeus tehdä valintoja ja olla sellainen kuin on. Ihmisellä nähdään olevan sisäinen motivaatio toimintaan. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen nähdään ainutlaatuisena yksilönä, jota voidaan ymmärtää vain tarkastelemalla kehon, mielen, sielun ja ympäristön suhteita. Lisäksi ihminen tulee nähdä sosiaalisena olentona, joka ei elä eristyksessä muista ihmisistä, vaan elää ja kehittyy erilaisissa ryhmissä. (Creek 2002, 32-33.) Tutkimuksemme kohteena olivat ikäihmiset ja heidän kokemuksensa. Oma ihmiskäsityksemme on yhteneväinen toimintaterapian ihmiskäsityksen kanssa. Ajattelemme, että ihminen on kokonaisuus, eikä sen eri osa-alueita voi-

da tutkia erikseen, sillä ne vaikuttavat toisiinsa. Lisäksi fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat ihmisen toimintaan ja muuttaa sitä.

Epistemologia käsittelee tietämisen alkuperää, luonnetta ja tiedon muodostamista. Epistemologia tutkii tiedonsaannin ja tiedostamisen ongelmia, esimerkiksi millä metodilla lähestytään parhaiten tutkittavaa kohdetta, eli mikä metodi on pätevin. (Hirsjärvi ym. 2009, 130.) Tämän opinnäytetyön tietoperusta muodostettiin toimintaterapian ja lähitieteiden kirjallisuudesta sekä tutkimuksista. Halusimme tutkia ikäihmisten kokemuksia toimintaterapiaryhmästä sekä yhdistää heidän kokemuksiaan Doblen ja Caron Santhan (2008) teoriaan toiminnallisista tarpeista. Valitsimme tiedonkeruun menetelmäksi ryhmähaastattelun. Haastattelimme ikäihmisiä, jotka osallistuivat ohjaamaamme toimintaterapiaryhmään. Tällöin heillä oli kokemusta ilmiöstä, jota tutkimme. Perttulan (2005, 116-119) mukaan kokemus on ihmisen, hänen toimintansa ja sen kohteen välistä suhdetta. Se on ymmärtävä ja merkityksellistyyvä suhde ihmisen ja elämäntilanteen välillä. Kokemus syntyy, kun ihminen muodostaa merkityssuhteen johonkin kohteeseen.

5.2 Tiedonantajien valinta

Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tiedonantajat tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on kokemusta asiasta. Siksi tiedonantajien valinta ei voi olla satunnaista vaan harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. (Tuomi & Sarajärvi 2008, 85.)

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina oli Oulun palvelusäätiö. Säätiön tarkoituksena on tarjota palveluja muun muassa ikäihmisille ja muille erityisryhmille. Tarkoitusta toteutetaan ylläpitämällä palvelutaloja, -koteja ja -keskuksia, joissa toteutetaan omatoimisuutta tukevia, toimintakykyä ylläpitäviä ja kuntouttavia palveluja. (ks. Oulun palvelusäätiö 2009, hakupäivä 1.2.2013.) Tutkimuslupa ja lupa kertoa, missä ryhmä toteutettiin, saatiin Tuiran palvelukeskuksen johtajalta Irmeli Roiniselta. Kirjallisen tutkimusluvan allekirjoitti palvelukeskuksen toimintaterapeutti Teija Heikkinen.

Tutkimusta varten suunnittelimme ja toteutimme Tuiran palvelukeskuksessa ikäihmisten toimintaterapiaryhmän, jonka tavoitteena oli edistää ryhmäläisten hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä tarjoamalla tarkoituksenmukaista ja tavoitteellista ryhmätoimintaa. Ryhmän tavoitteena oli vanhuuden kehitystehtävien tukeminen musiikkitoiminnan avulla niin, että ryhmäläiset voivat keskustella elämänsä vaiheista, kokemuksistaan ja ryhmän aikana tulleista ajatuksistaan sekä saada ja antaa vertaistukea ryhmän sisällä. Ryhmän suunnitteleminen, oh-

jaaminen ja raportointi olivat myös osa toimintaterapian opintojamme Monialainen asiakastyö - opintojaksoon.

Palvelukeskuksen toimintaterapeutti ja johtaja valitsivat ryhmään 9 ikäihmistä. Ryhmäläisten valintakriteerinä oli, että osallistujat ovat ikäihmisiä, naisia ja miehiä, joilla ei ole muistisairauksia, suhteellisen hyväkuntoisia ja kiinnostuneita ryhmätoiminnasta ja jotka olisivat kiinnostuneita musiikista toimintana. Kutsutuille ryhmäläisille postitettiin esittelykirje (liite 1), jossa kerrottiin ryhmästä, sen ajankohdasta sekä muun muassa ohjaajien nimet. Ennen ensimmäistä ryhmäkertaa pidimme esittelytilaisuuden, jonne osa tulevista ryhmäläisistä pääsi paikalle. Kerroimme heille ryhmästä sekä tutkimuksesta, johon pyysimme heitä tiedonantajiksi. Selitimme tutkimuksen menetellytavat ja aineiston käyttötarkoituksen. Kerroimme, että tutkimusaineisto käsitellään ja julkaistaan nimettömänä, jolloin tiedonantajien anonymiteetti säilyy. Ryhmäläiset allekirjoittivat haastatteluun ja nauhoitukseen suostumislomakkeen toiseksi viimeisellä ryhmäkerralla.

5.3 Aineiston keruu

Toimintaterapiaryhmä kokoontui yhdeksän kertaa viiden viikon aikana. Yhden ryhmäkerran kesto oli 90 minuuttia. Ryhmä toteutui helmi- huhtikuussa 2013. Jokaisella ryhmäkerralla oli oma teema, jotka valittiin ryhmäläisten esittämien toiveiden ja ohjaajien suunnitelmien mukaan. Aloituskerran tutustumisen ja lopetuskerran päättämisen lisäksi teemoiksi muodostuivat lapsuus/syntymä, lapsuus/kouluikä, nuoruus, nuoruus/ ystävät, ihastuminen ja rakastuminen, työikä, eläkkeelle siirtyminen sekä tulevaisuus ja nykyhetki. Teemaa käsiteltiin musiikin, muistelun sekä muiden menetelmien avulla. Muita menetelmiä olivat esimerkiksi kuvakollaasi ja runot. Musiikki valittiin sen aikakauden mukaan, millä ajalla ryhmäläiset olivat olleet esimerkiksi nuoria.

Tässä tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmänä käytettiin haastattelua. Haastattelu on eräänlaista keskustelua. Se on ennalta suunniteltua, päämääräthakuista toimintaa, jonka tavoitteena on tiedon kerääminen. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 42.) Haastattelun etuna on joustavuus. Kysymyksiä voidaan selventää ja tarkentaa sekä lisätietoa voidaan kysyä. Tärkeintä on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta. Ryhmähaastattelu on tehokas tiedonkeruumenetelmä, sillä usealta henkilöltä saadaan tietoja yhtä aikaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 199.) Ryhmän ihanteellinen koko on 3-12 henkilöä tilanteesta ja aiheesta riippuen (Kylmä & Juvakka 2007, 84-85). Toimintaterapiaryhmän päättymisen jälkeen järjestimme kaksi ryhmähaastattelua, joihin molempiin osallistui kolme tiedonantajaa. Yksi ryhmään osallistuneista oli estynyt osallistumasta

haastatteluun. Ryhmähaastattelu voi antaa moniulotteisemman kuvan todellisuudesta, sillä osallistujien välinen vuorovaikutus ja toinen toisensa ajatuksen kehittäminen ja haastaminen luo uusia ulottuvuuksia yhteiseen tarinaan ja merkityksiin (Kylmä & Juvakka 2007, 84-85). Tiedonantajien yksilöhaastattelut olisivat vaatineet 6-7 haastattelua. Ryhmähaastattelu oli ajallisesti tehokas ja sopivin menetelmä. Haastattelutilanteessa rohkaisimme ryhmäläisiä vuoropuheluun ja tuimme kaikkien osallistumista keskusteluun myös kysymällä toisten mielipiteitä yhden tiedonantajan esittämään ajatukseen.

Teemahaastattelulla eli puolistrukturoidulla haastattelulla pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävän mukaisesti. Haastattelu etenee etukäteen valittujen keskeisten teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. (Tuomi & Sarajärvi 2008, 75.) Tässä tutkimuksessa teemat johdettiin teoriasta (ks. Eskola & Vastamäki 2010, 35). Teoreettisina käsitteinä olivat Doblen & Caron Santhan jako toiminnallisista tarpeista (Ks. Doble & Caron Santha 2008, 186). Haastattelun teemoiksi valittiin teorian seitsemän toiminnallista tarvetta. Teemoja jäsenneltiin muuta lähdekirjallisuutta apuna käyttäen käytännönläheisemmäksi haastattelurungoksi ja apukysymyksiksi (liite 2). Teemahaastattelurunkoa käytettiin myös ryhmän aikana havainnointilomakkeena.

Haastattelun onnistumisen kannalta olisi suositeltavaa, että tiedonantajat voisivat tutustua haastattelun kysymyksiin, teemoihin tai aiheeseen etukäteen (Tuomi & Sarajärvi 2008, 73). Kerroimme etukäteen tiedonantajille muun muassa haastattelutilanteen aikataulun, ryhmäjaon, sekä esimerkkejä siitä, mitä haastattelussa tullaan käsittelemään. Sovimme tiedonantajien kanssa alustavasti haastattelun kestoksi 1-1,5h, mutta haastattelutilanteen lopullinen kesto oli noin tunti. Haastattelun alussa tiedonantajille muistutettiin aineiston käyttämisestä tutkimustarkoitukseen, anonymiteetin säilymisestä sekä siitä, että jokainen voi haastattelun aikana olla vapaasti oma itsensä. Korostimme, että jokaisen omat mielipiteet ja ajatukset ovat tärkeitä, eikä mitään erityistä tarvitse osata tai tietää. Koimme haastattelun tähän tutkimukseen pätevimmäksi metodiksi, sillä useimmiten ikäihmiset pitivät siitä, että joku on kiinnostunut heidän mielipiteistään (Ks. Hirsjärvi & Hurme 2001, 133). Haastattelut nauhoitettiin kahdella digitaalisella nauhurilla, joista äänitiedostot siirrettiin tutkijoiden tietokoneille. Aineistot litteroitiin muutaman viikon kuluttua ryhmähaastattelusta. Aineistoa kertyi 43 A4 – sivua fontilla Arial Narrow, 12, rivivälillä 1,5.

5.4 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysin tavoitteena on tuottaa tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä kerätyn aineiston avulla. Sen avulla dokumentteja voidaan analysoida systemaattisesti: järjestellä ja kuvata tutkimusaineistoa. (Kylmä & Juvakka 2007, 112.) Tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja analyysillä on tarkoitus luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tästä ilmiöstä. Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto tiiviisti ja selkeästi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.) Ennen analyysin aloittamista tutkijan tulee valita analyysiyksikkö. Se voi olla yksittäinen sana, ajatuskokonaisuus tai lauseen osa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Analyysiyksikkönä työssämme oli lauseen osa. Yksittäinen sana oli tutkijoina mielestämme liian kapea ja lause liian laaja analyysiyksikkö.

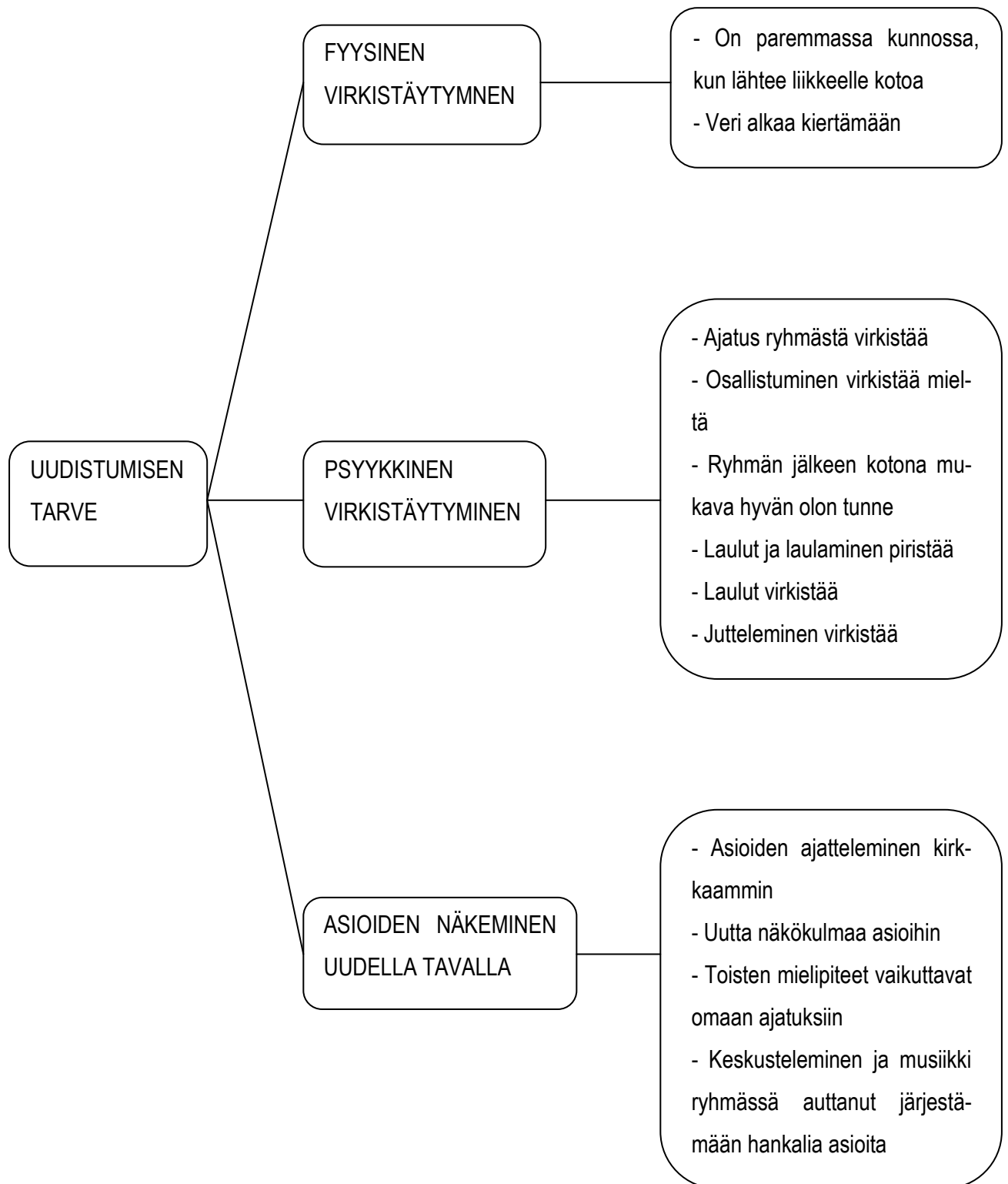
Teorialähtöinen sisällönanalyysi nojaa teoriaan tai auktoriteetin esittämään ajatteluun. Tutkimuksessa käytetty malli kuvaillaan ja sen mukaan määritellään tutkimuksen käsitteet. Aineiston analyysia ohjaa siis valmis aiemman tiedon pohjalta luotu kehys. Teorialähtöiseen analyysin yhdistetään usein myös deduktiivinen päättely, jolloin analyysissa edetään yleisestä yksityiseen. Tutkimuksen teoriassa on esitetty valmiit kategoriat joihin aineisto suhteutetaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97-98.) Tässä tutkimuksessa käytimme deduktiivista sisällönanalyysia, jossa luokittelu perustui Doblen & Caron Santhan (2008) jakoon toiminnallisista tarpeista. Analyysiamme ohjasi strukturoitu analyysirunko, johon aineistosta kerättiin siihen kuuluvia asioita (ks. Tuomi & Sarajärvi 2008, 113).

Aluksi molemmat tutkijat lukivat aineiston kokonaisuudessaan läpi. Valitsimme eri värejä kuvaamaan pääluokkia, eli toiminnallisia tarpeita. Näillä väreillä merkitsimme aineistosta pääluokkiin kuuluvia asioita. Keräsimme asiat paperille tekemäämme kaavioon. Tämän karkean jaottelun jälkeen muodostimme yläluokat toiminnallisten tarpeiden määritelmistä ja jaoimme pääluokkien alle keräämämme asiat uudelleen yläluokkien alle. Näistä jaotteluista muodostuivat siis alaluokat, jotka selittivät ja kuvasivat teoriassa esitettyjä asioita uudessa kontekstissa. Tässä vaiheessa luimme uudelleen teoriaa ja lähdekirjallisuutta saadaksemme lisäymmärrystä ja vahvistusta päätöksillemme. Lopulliset alaluokat muodostuivat, kun tiedonantajien autenttisia ilmauksia yhdisteltiin ja kirjoitettiin selkeälle yleiskielelle (ks. kuvio 1).

Pääluokka

Yläluokka

Alaluokka



KUVIO 1. Esimerkki aineiston luokittelusta.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tulokset esitetään sisällönanalyysin pääluokkien mukaisessa, teoriaohjaavassa järjestyksessä. Pääluokat muodostuvat Doblen & Caron Santhan (2008) määrittelemistä seitsemästä toiminnallisesta tarpeesta, joita ovat aikaansaamisen tarve, vahvistamisen tarve, vaikuttamisen tarve, tarve kokea yhtenäisyyttä, kumppanuuden tarve, tarve kokea mielihyvää sekä uudistumisen tarve. Pääluokat jakaantuvat ylä- ja alaluokkiin. Yläluokat on muodostettu toiminnallisten tarpeiden määritelmistä. Tekstin selkeyttämiseksi yläluokat on **lihavoitu**. Alaluokat ovat aineistosta poimittuja asioita, jotka selittävät yläluokkaa. Alaluokkia tarkentavat suorat lainaukset, jotka on erotettu tekstistä sientämällä ja *kursivoimalla*. Asiayhteyttä selventävä sana on merkitty sulkeisiin (). Väliiviivat (- -) lainauksissa tarkoittavat, että lainauksesta on jätetty pois sanoja. Lainauksessa henkilöiden nimet on muutettu muotoon NN, jotta ketään ei voisi tunnistaa. Kolme pistettä lauseen lopussa (...) tarkoittaa, että lause jatkui aineistossa. Aineiston analyysi kokonaisuudessaan on koottu liitteiksi (liite 3).

6.1 Aikaansaamisen tarve

Aikaansaamisen tarve pääluokkana jakaantuu teorian mukaan neljään yläluokkaan. Niitä ovat **uusien taitojen ja asioiden oppiminen tai mukauttaminen, odotusten täyttyminen, tavoitteiden saavuttaminen ja toisten auttaminen**.

Uusien taitojen ja asioiden oppiminen tai mukauttaminen ilmeni aineistossa uusien käytännön asioiden oppimisena ryhmässä. Asioita on oppinut muilta ryhmäläisiltä ja ohjaajilta. Ryhmäläiset kokivat iän vaikeuttavan uusien asioiden muistamista. Ryhmässä on oppinut kuuntelemisen taitoa.

Ainahan sitä viisastuu ku on toisten kanssa tekemisissä.

Kuuleppa ko on näin vanha ku minä nii, nii vaikka saaki niitä uusia asioita niitä ei kohta muista. Se on tämmöstä.

Taitohan se on sekin, että ossaa kuunnella.

Odotusten täyttymiseen ryhmässä vaikuttivat tiedonantajien aiemmat kokemukset. Joillakin ei ollut aikaisempaa kokemusta vastaavasta ryhmästä ja toisille toimintaterapiaryhmä oli erilainen kokemus verrattuna muihin ryhmiin. Osa tiedonantajista ei osannut etukäteen kuvitella mitä ryhmässä tehdään, eikä siten osannut luoda odotuksia. Yhdelle tiedonantajalle odotukset musiikkipainotteisesta ryhmästä aiheutti vastahankaisuutta.

Minulla ei ollu kyllä minkäänlaisia odotuksia, ku minä en oo tämmösissä - - ryhmässä aikasemmin ollu, nii emminä oikein tienny että mitä tapahtuu.

- - minä en oikein osannu aatella, että se on tämmönen. Minä oon ollu erilaisissa vähän semmosessa, semmosissa, joissa on niinku toimintaa...

- - minä oon hyvin mielenkiintosena aina tullu, että mitähän siellä nyt on.

- - alakuunsa, kun henkilökunta suositteli minua tänne, - - tuli vähän niinku sitten vastahankanen, että tää on musiikkipitonen...

Tavoitteiden saavuttaminen liittyy aineistossa ryhmän yhteisiin ja tiedonantajien omiin tavoitteisiin. Ryhmän yhteisistä tavoitteista tiedonantajat toivat esiin toisten huomioon ja vuoron antamisen helpottumisen sekä sen, että ei puutu enää toisten puheeseen. Tiedonantajien omiin tavoitteisiin liittyivät toive, että jaksaa käydä ryhmässä, sekä epävarmuus juoneen mukaan pääsemisestä, kun ollut pois ryhmäkerralta.

- -minä oon nimittäin vähän pannu merkille kans, että että tuota nyt saa yks puhua ettei siihen sekkaannu - - niin minä oon osannu olla hilijaa.

- - vähän jännitti, että jaksako täällä sitten käyä...

- -minä olin vissiin pari kertaa pois - - aattelin niin vieläköhän siihen juoneen pääsee mukaan ja kyllä minä mielestäni pääsin, että ei se ollu ollenkaan hankala...

Aineistossa **toisten auttaminen** näkyi muun muassa toisten neuvomisena ja tukemisena. Tiedonantajien mukaan on ollut hyvä antaa ja saada neuvoja. Ryhmässä on saatu ja annettu tukea sekä suhtauduttu myötätuntoisesti toisten ongelmiin. Tiedonantajat eivät pahastuneet, vaikka toi-

nen ei huomionnut yritystä auttaa, ja jäi epävarmuus kuunteliko toinen. Toisten auttamista ryhmässä oli myös laulun sanojen ja leikkien muisteleminen yhdessä.

Hyvä on ollu antaa ja hyvä on ollu saada (neuvoja).

- - minä yritin sitä tukea, mutta minä en tiä että kuunteliko hän...

- - minä yritin auttaa, niin, myötämielinen olla...

Minä yritin sitä NN:ää tukea, mutta minä en tiä, että kuunteliko hän - - onko pystynyt ottaan vastaan - - en minä sitä nyt niin pahana pitänyt (vaikka toinen ei huomionnut).

Siihenki (oravan pesä leikkiin) pätkä muistettiin sieltä ja toinen täältä ja saatiinhan se kerättyä.

6.2 Vahvistamisen tarve

Vahvistamisen tarve pääluokkana jakaantuu kolmeen yläluokkaan, jotka ovat **palautteen saaminen, palautteen antaminen ja itsearviointi**.

Palautteen saaminen näkyi aineistossa omien ehdotusten ja valintojen huomiointina ja hyväksymisenä. Palautteen saaminen oli mukavaa, mutta oman toivelaulun esille tuominen jännitti ainakin yhtä tiedonantajaa. Tiedonantajat kokivat, että ei tuntunut hyvälle kun oma muistelu keskeytettiin päälle puhumalla.

On otettu huomioon kaikki omatki ehotukset aivan hyvin.

- - minäki sain oman lauluni ihan omasta tahostani valita ja se tuli hyväksytyksi.

Minua ainaki vähäsen hermostutti, niin että jos ne ei tykkää tämmösestä - - että mitä ne toiset siitä (toivelaulusta).

- - minutki keskeytettiin ku minä yritin siittä nuotiosta alakaa muisteleen - - Kaikki alakovat (puhumaan) ihan muista asioista. - - eihän se niin kivalta tuntunu...

Palautteen antaminen ilmeni aineistossa muun muassa niin, että ryhmässä ei tiedonantajien mukaan annettu negatiivista palautetta tai arvosteltu toisia. Mieluummin annettiin positiivista palautetta ja keuhuttiin esimerkiksi toisen ryhmäläisen laulutaitoja. Toisen valitseman laulun kerrottiin herättäneen ajatuksia. Toiset ryhmäläiset myös antoivat palautetta rajoittamalla yksinpuhelua.

Nii ois voinu ajatella, että tuon pittää nyt nuiia omiaan, mutta en minä aatellu, ku minä aattelin että sehän oli hyvä laulu.

Minusta se oli - - hyvä - - sun laulamana...

Hyvähän se oli - - ja ajatuksia herätti.

On saanu tukea, mutta on saanu toppiakin, ja ihan oikein - - minä rupesin liian laajasti puhhuun omasta lapsuuvestani, niin NN sano että ei, täällä mennee koko päivä jos nuin pitkään kaikki kertoo.

Itsearviointina tiedonantajat mainitsivat omien sanomisten arvioinnin ja arvion itsestä vaikeana luonteena jota toisten pitänyt sietää.

Ainaki mennee itteesä ja miettii - - oliko tuo nyt tarpeellista sanoa.

- - minäki oon - - aatellu - - tässä että ku teijänhän on pitänyt kaikenlaista, meitä monenlaisia sietää tässä porukasa - - minä oon niin vaikia luonne tällä hetkellä.

6.3 Vaikuttamisen tarve

Vaikuttamisen tarve käsittää kolme yläluokkaa, jotka ovat **valintojen tekeminen, toimintojen priorisointi sekä kokemusten uudelleen tulkinta.**

Valintojen tekemistä ryhmässä oli muun muassa päätös ryhmään osallistumisesta kutsun perusteella. Osa tiedonantajista koki osallistumisen velvollisuutena. Aineiston mukaan ryhmässä on ollut mahdollisuus valintojen tekemiseen oman tahdon mukaan sekä mahdollisuus mielipiteen ilmaisemiseen. Valintoja ovat olleet myös muun muassa laulun valitseminen ryhmäkerran teeman mukaan sekä muiden mieleisten laulujen ja kuvien valinta. Tiedonantajat osallistuivat toimintaan kuuntelemalla, jos ei kyennyt laulamaan. Laulun sanoja paperista seuraamalla pysyi toiminnassa mukana.

Minä en puhunu mitään (kutsuttaessa), minä aattelin, että pittää käyä kokkeilemassa.

Kyllähän se vaan pitäs tuota ottaa kaikki tämmöset mihin kutsutaan, nii sillai positiivisesti, ku talo kutsuu tämmösiin meitä muutamia.

- - ja sai sanua oman mielipitteen.

- - ku mää sain tuon, sen kirjeen, siinähän tämä sanottiin, elämäнкаari mainittiin, nii mulla heti tuli se laulu - - mieleen, niin mun piti heti alkaa omista - - nuottien joukosta hakemaan.

No tietenki mieleisiä kuvia ja mieleisiä lauluja on valinnu...

On siinä mukana kuitenkin on koko ajan kun kuuntelee sitä - -, vaikka ääni on mennyttä ja ei pysty (laulamaan).

Ja ne sanat on, tietää mitä ne laulaa - - niin pyssyy siinä mukana ja ymmärtää.

Toimintojen priorisointi tiedonantajilla oli ryhmään sitoutumista niin, että ryhmä on tärkein meno ja muut menot järjestettiin ryhmän mukaan. Muut harrastukset tai menot jäivät pois ryhmäpäivinä.

No kyllä se ryhmä on ollu tärkein - - muut menot sen mukkaan.

Minunki pitäny aatella se, että jos minä tuun tänne (ryhmään), niin minä en saa lähteä kauppaan. Jos minä menen aamulla kauppaan, minen jaksaa tulla tänne.

- - hyvin mielelläni minä kuule lipsutan korttia ja pellaan pasianssia ja nyt ei, nyt ei pääse ku pittää mennä kerhoon (ryhmään)...

Kokemusten uudelleen tulkintana aineistossa esiintyi se, että yksi tiedonantaja oli kokenut lempimusiikin vaikuttavan eritavalla kuin ennen.

- -se minun valintani (lempimusiikki), nii se ei enää raapassu niinku ennen vanhaan.

6.4 Tarve kokea yhtenäisyyttä

Tarve kokea yhtenäisyyttä jakaantuu teorian määritelmän mukaisesti kahdeksi yläluokaksi. Näitä yläluokkia ovat **menneen, nykyhetken ja tulevaisuuden yhdistyminen** sekä **toiminnallisen identiteetin kehittyminen**.

Mennyt, nykyhetki ja tulevaisuus yhdistyivät tiedonantajilla, kun entiset ajat ja vanhat asiat muistui mieleen tuttujen laulujen kautta. Musiikki ja laulaminen olivat tuttuja elämän eri vaiheista ja esimerkiksi kouluaikaiset laulut herättivät muistoja. Tiedonantajat kokivat, että elämänkaaren eri vaiheet yhdistyivät musiikin ja keskustelun avulla.

Onhan ne tullu mieleen tietysti ne kaikki vanhat asiat näillä lauluilla.

- - Lapsesta saakka meillä on kotona laulettu.

Nii, ja ne kouluaikaiset laulut mitä koulussa on laulettu, niitähän on mukava laulaa. Muistot herää.

Kyllä ne on yhdistynyt (elämänkaaren eri vaiheet).

- - musiikki ja sekä että. Seki että mistä ollaan keskusteltu (yhdistävät elämänkaaren vaihteita).

Toiminnallisen identiteetin kehittymistä tuki ryhmään kutsuminen. Se koettiin kunnia-asiana ja se myös antoi kuvan täysjärkisestä itsestä. Tiedonantajat kokivat, että itse valittujen laulujen kautta oma minuus vahvistui ja sitä ilmensi muillekin. Muun muassa hengellisen musiikin valitseminen ilmensi muille omia hengellisiä arvoja. Ryhmässä sai myös puhua tärkeistä asioista.

Minä oon vissiin semmonen, joka on niin sanottu täysjärkinen - - että minut tämmöseen kutsutaan ja otetaan. Ja minä pijin sen niinku kunnia-asiana.

*Ymmärsinkö oikein, että - - näitten valitsemien laulujen kautta vielä se oma minuus vahvistuu ja sitä ilmentää muillekin?
- - Joo, totta kai!*

No se on tullu ainaki seleväksi, että minä pijän enempi hengellisestä musiikista...

6.5 Kumppanuuden tarve

Kumppanuuden tarpeesta analysointirunkoon muodostui neljä yläluokkaa. Yläluokat on nimetty seuraavasti: **toimintaan osallistuminen samanhenkisten ihmisten kanssa, sosiaaliset suhteet, yksinäisyyden ja eristäytymisen ennaltaehkäiseminen, sekä yhteenkuuluvuus.**

Toimintaan osallistuminen samanhenkisten ihmisten kanssa mahdollistui, kun tiedonantajia yhdistäviä tekijöitä ryhmässä olivat samat kokemukset, ikä ja samanlainen mielimusiikki. Samanhenkisten kanssa oli tuttuuden tunne. Ryhmässä seura virkisti ja oli mukava olla yhdessä. Tiedonantajien mukaan ryhmässä toiminta oli ihan eri tuntuista kuin yksin tehdessä. Kokemusten kuuleminen oli rikkaus ja yhdessä sai keskustella musiikista ja kaikista asioista.

No se on oikein, oikeen hyvä tunne (samasta mielimusiikista). Että emmää ihan yksin täällä oo.

Kyllä se on mukava tunne se, että ku tietää että toinenki on vähän sammaa mieltä, että sitä voi niinku herkemmin olla tuttu sillain, että jutella, ja...

- - sitte ku saa olla täällä seurassa - - kyllä sitä on virkistyneen olonen, semmonen ihan eri tuntonen.

Että on mukava ollu olla yhdessä ja sillä tavalla. Minusta on ainaki ollu mukava tulla tänne aina ja on jääny semmonen lämmin yhteisolo.

No eihä se semmosta oo jos yksin... Mää en laula koskaan yksin!

- - ja toisten kokemuksia, - - sehän on rikkaus.

- - saa kaikista asioista, niistä mistä on musiikista ja kaikista puhuttu, niin saa puhua näistä asioista.

Sosiaalisina suhteina aineistossa ilmeni, että kutsu ryhmään tuntui hyvältä ja toisen ryhmäläisen muistutus päivän ryhmäkerrasta.

Minä oon niin tuore asukas täällä, niin kyllähän minä tykkäsin ku pijetään huolta (ryhmään kutsumalla).

Sinä NN tulit ruokasalliin sanomaan, - - että muistakko sinä että meillä on tänä päivänä meno sinne ylös (ryhmään) ja mulla ei ollu yhtään mielessä.

Tiedonantajien mukaan **yksinäisyyden ja eristäytymisen ennaltaehkäisemisessä** toimintaterapiaryhmä oli sinällään positiivista. Ryhmällä oli vaikutusta yksinäisyyden ennaltaehkäisemiseen, mutta toimintaterapiaryhmän vaikutus ei ollut niin suuri, kun osallistui muihinkin ryhmiin. Yhdessä olemisen koettiin virkistävän, kun taas pelkkä kotona oleminen masensi.

No minähän oon ollu tuota toistakytä vuotta melekeen erakkona asunu- - ryhmä sinänsä on positiivista.

Minä kyllä käyn niin paljon noissa ryhmissä, että ei se (ryhmän vaikutus) mun kohalla niin suurta ole.

- -kyllä se tämä yhdessä olo ja juttelu on kaiken, varmaan, parasta virkistystä.

Sitä on jotenki niinku masentuneen olonen ku on aina siellä kotona..

Yhteenkuuluvuutta tiedonantajien mukaan oli se, että kaikki ryhmän jäsenet ovat samanarvoisia. Ryhmästä poisjääminen tai erillisyyys ryhmän sisällä pahoittivat muiden mieltä. Tiedonantajat kokivat, että kaikki olivat samaa ryhmää, mutta me-henkeä ei muodostunut.

Ettei siinä ole toinen toistaan paljon kummempi.

- - Kyllähän tässä on ollu semmosiaki sakissa, että jokkei halunnu olla ryhmään kuuluvia - - tuntuu vähän pahalta, että eikö se ole, olis mukava olla siinä samassa sakissa.

- - Ei se oikiastaan niin se ryhmään kuuluminen ole, mutta sammaa sakkia.

6.6 Tarve kokea mielihyvää

Tarve kokea mielihyvää käsittää kolme yläluokkaa. Määritelmän mukaan yläluokiksi muodostuivat **mielihyvän kuvaaminen, stressi- ja häiriötekijöiden unohtaminen ja toimintaan keskittyminen sekä yhdessä tekemisestä nauttiminen.**

Mielihyvän kuvaamiseen tiedonantajat toivat esiin mielihyvän ryhmään osallistumisesta ja toiminnasta. Ryhmään osallistuminen koettiin hyvänä ja mielenkiintoisena, eikä se kaduttanut. Ryhmästä ei ollut negatiivista sanottavaa. Yksi tiedonantaja kertoi saaneensa mielihyvää siitä, että sai lähdetyksi ryhmään. Mielihyvää ryhmästä tiedonantajat kuvasivat tyytyväisyytenä ja kokivat, että ryhmässä viihtyi. Oman toivelaulun laulaminen tuntui ihanalle.

Että se ensinnäki, että on saanu ittestäsä aikaseksi, että on tullu tänne.

Mutta aivan mielenkiintosta on ollu kyllä käyä.

Minusta oli ihana - - ku laulettiin se minun toivoma kappale...

Voisko sitä jotenki kuvvailla - - minkälaista se on ollu, se tunne siitä, että on tullu tänne...?

- - ei mittään - - negatiivista...

- - tyytyväisyyttä, minä tykkään.

- - en sanos mielihyvää, mutta tuota viihtynyt.

Stressi ja häiriötekijöiden unohtaminen ja toimintaan keskittyminen ilmeni aineistossa vaikeiden asioiden unohtumisena hetkeksi, sillä ryhmän aikana oli muuta ajateltavaa. Musiikki, laulut, puhuminen, muiden kokemukset ja niiden kuuleminen auttoivat unohtamaan huolia. Toisten mielipiteistä tiedonantajat kokivat saaneensa tukea.

- - täällä on ajatukset menny muualle, että ei - - siinä omassa ympyrässä kierrä.

No ne entiset ne huolet on menny, pienentyny musiikin ansiosta. - - ne on unohtunu vähäksi aikaa ja ne tulee pienempinä sieltä sitte esille.

Unohtaa tämmöset omat huolet ja pistelemiset. Esimerkiksi laulut ja muu, puhe, toisten kokemukset (auttaa unohtamaan) ja kuuntelee, että on sitä toisillakin kokemuksia.

No totta kai sitä on saanu (tukea). Toisten ihmisten mielipitteitä ja - - kaikkea tämmöstä.

Yhdessä tekemisestä nauttiminen koettiin ryhmässä siten, että toiminnasta nauttii enemmän, kun tekee yhdessä. Siitä tulee myös tunne osallistumisesta ja tiedonantajat kokivat, että yhdessä tekeminen viisastaa. Toiminnan koettiin olevan eri tuntuista ryhmässä, esimerkiksi laulamisen kuvattiin olevan lämpimämmän tuntuista ryhmässä kuin yksin. Erään tiedonantajan mukaan ryhmä ei ole ollut pahitteeksi.

Että siitä voi - - nauttia enemmän siitä toiminnasta ku tekkee yhdessä?

Nii. Tottakai! Joo! Kyllä!

Sitä tuntee osallistuvansa (kun tekee ryhmässä).

Ainahan sitä viisastuu ku on toisten kanssa tekemisissä...

Se jotenki on lämpimämmän tuntosta, ku on porukassa saanu (laulaa).

No ei se (ryhmä) ainakaan pahitteeksi oo ollu, mää sanon suoraan sen!

6.7 Uudistumisen tarve

Uudistumisen tarve jakaantuu tutkimustuloksissa kolmeen yläluokkaan, joita ovat **fyysinen virkistäytyminen, psyykkinen virkistäytyminen ja asioiden näkeminen uudella tavalla**.

Fyysiseen virkistäytymiseen liittyi tiedonantajan kokemus paremmasta kunnosta, kun lähtee liikkeelle sekä se, että veri alkaa kiertää.

- - ku ei oo vaan siellä kotona. Lähtee liikkeelle niin on paremmassa kunnossa.

Veri rupiaa kiertämään ja...

Psyykkiseen virkistäytymiseen liittyi ajatus ryhmästä, ryhmään osallistuminen ja toiminta. Yksi tiedonantaja koki, että osallistuminen virkistää. Ryhmässä laulujen, laulamisen ja juttelemisen koettiin virkistäneen. Ryhmän jälkeen oli vielä kotona mukava hyvän olon tunne.

Se - - jotenki virkistää ja tulee semmonen mieli jälestäpäin, että tulipa tuonnekki lähettyä - - eikä vaan maata siellä kotona ja lukia.

Kyllä se varmaan musiikkikin - - auttaa siinä virkistymisessä, mutta kyllä se tämä yhessä olo ja juttelu on kaiken varmaan - - parasta virkistystä.

Laulut niinku on piristäny.

Ja kotonaki tulee sitten, on ollu mietittynä, että että no oli mukava taas käytä tuolia. - - ne ajatukset on sitte vaan siinä ja... ja tuntuu hyvältä.

Asioiden näkeminen uudella tavalla ilmeni aineistossa ajattelun muuttumisena, asioiden järjestämisenä ja uusina näkökulmina. Tiedonantajat kokivat, että ryhmä auttoi ajattelemaan asioita kirkkaammin ja keskusteleminen sekä musiikki ryhmässä auttoivat järjestämään hankalia asioita. Toisten mielipiteiden koettiin vaikuttaneen omiin ajatuksiin ja asioihin sai uutta näkökulmaa.

- - ku mennee kotiin, - - nii ajattelee vähä kirkkaammasti niitä asioita.

No se (musiikki ja ryhmä) on vähä tuota pannu ne asiat eri järjestykseen.

Minulle se ainaki on avannu jotain näkökohtia. Ei niinkää uutta. - - Joka vaikuttaa muuhunkin, ajatuksiin.

- - Toisten ajatukset lisäävät omia mielipiteitä. Ne värittävät tai täsmentävät. Antaa sille tosiaan lisää väriä. Nehän liittää aina omiin ajatuksiinsa.

7 KESKEISET TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Keskeisiä tuloksia on tarkasteltu pääluokkien mukaisesti toiminnallisten tarpeisiin jaoteltuina. Toiminnalliset tarpeet eli pääluokat on **tummennettu** tekstistä. Johtopäätöksissä on mielestämme tärkeimpiä tuloksia, sekä ehdotuksia, miten tuloksia voitaisiin hyödyntää jatkossa.

7.1 Keskeisten tulosten tarkastelu

Tutkimustulosten mukaan **aikaansaamisen tarve** ilmeni toimintaterapiaryhmään osallistuneilla ikäihmisillä käytännön asioiden oppimisena. Ryhmässä on voinut antaa toisille neuvoja muun muassa arkipäivän asioista ja saada niitä toisilta ryhmäläisiltä ja ohjaajilta. Myös Nilsson & Nygårdin (2003, 111-112) ikäihmisten kokemuksia ryhmätoiminnasta koskevassa tutkimuksessa eräänä tuloksena oli, että ikäihmiset kokivat ryhmän paikkana oppia. Asioita opittiin muilta osallistujilta, ryhmän sisällöstä ja ohjaajilta. Tutkimuksen mukaan jokainen ryhmäläinen kykeni myös opettamaan muita ja tuomaan sellaista tietoa ryhmään, jota he itse halusivat. Tutkimukseen osallistuneet kokivat, että ryhmässä on helpompi oppia asioita kuin yksin.

Ikäihmisillä voi olla hyvin erilaisia suunnitelmia ja odotuksia. Toiset ajattelevat aloittavansa arkeologiset kaivaukset, toiset miettivät mitä tekisivät tänään. (Nilsson ym. 2012, 121.) Omien tutkimustulostemme mukaan ikäihmisillä ei ollut odotuksia eikä tavoitteita ryhmälle, mutta he kokivat saavuttaneensa koko ryhmälle asetettuja tavoitteita. Epätietoisuus ryhmän sisällöstä vaikutti odotusten ja tavoitteiden puuttumisen. Nilsson ym. (2012, 122) tutkimuksen mukaan ikäihmiset jakoivat sosiaalisissa tilanteissa kokemuksia muun muassa omista rajoitteistaan, mikäli kuulivat tai tiesivät, että jollakin toisella on samanlainen tilanne. Tämä näkyi tuloksissamme niin, että ikäihmiset auttoivat ryhmässä toisiaan antamalla tukea ja suhtautumalla myötätuntoisesti vaikeissa asioissa.

Vahvistamisen tarve näkyi ikäihmisten kokemuksissa niin, että ryhmässä annettiin mieluummin positiivista palautetta ja palautteen saaminen koettiin mukavana. Vahvistamista oli esimerkiksi se, että toiset ryhmäläiset huomioivat ja hyväksyivät yhden valinnat ja ehdotukset. Ikäihmiset asettivat myös rajoja keskustelulle ja esimerkiksi yksinpuhelulle puhumalla päälle tai vaihtamalla aihetta. Ikäihmisillä itsearviointi liittyi omaan itseen sekä omiin puheisiin. Kuusisen & Paloniemen (2002, 168) mukaan oman ja toisen toiminnan arvioinnin ja näiden havaintojen sosiaalisen jakamisen kautta on mahdollista saavuttaa uusi oivallus itsestä ja muista.

Tutkimustuloksissa **vaikuttamisen tarve** kohdattiin valintojen tekemisen mahdollisuutena ryhmässä. Ikäihmiset kokivat, että ryhmässä sai tehdä valintoja oman tahdon mukaan liittyen osallistumiseen ja toimintaan. Nilssonin ym. (2012, 122) tutkimuksessa ikäihmiset määrittelivät toiminnallisen hyvinvoinnin kokemiselle tärkeäksi, että on mahdollisuus tehdä valintoja, muuttaa sekä mukauttaa omaa toiminnallista osallistumistaan. Law (2002, 642) esittää, että toimintaan osallistuminen on merkityksellistä, kun ihminen voi tehdä valintoja suhteessa toimintaan ja ympäristö tukee toimintaan keskittymistä. Tärkeää on myös tunne hallinnasta. Omien tulostemme mukaan toimintaterapiaryhmään osallistuminen priorisoitiin tärkeimmäksi toiminnaksi valintatilanteissa niiden viiden viikon aikana, joina ryhmä kokoontui. Vaikuttamisen tarpeeseen liittyvä kokemusten uudelleen tulkinta ilmeni yhdellä ikäihmisellä niin, että entinen lempimusiikki ei vaikuttanut enää samalla tavalla kuin aiemmin. Townsend & Wilcock (2004, 82) mukaan valinta ja kontrolli suhteessa toimintaan ja siihen osallistumisesta ovat ihmisen voimaantumisen perusta. Voimaantuminen on osa yksilön terveyttä.

Tarve kokea yhtenäisyyttä näkyi tutkimustuloksissa omien arvojen vahvistumisena ja niiden ilmentämisenä muille musiikin kautta. Myös Jukkola (2003, 176-177) esittää, että ihminen voi ilmaista identiteettiään kuvaavien laulujen avulla. Myös arvojen ja laajempien asioiden ilmentäminen mahdollistuvat musiikin avulla. Omien arvojen mukaisiin uskonnollisiin toimintoihin osallistumisella on esitetty olevan vaikutusta terveyteen (Stav, Hallenen, Lane & Arbesman 2012, 304). Ikääntyessä omiin arvoihin sitoutuminen on tärkeää henkisen ryhdin säilyttämisen kannalta (Kielhofnerin 2002, 155). Omien tulostemme mukaan ryhmään kutsuminen sekä mahdollisuus tehdä valintoja vahvistivat ryhmäläisten identiteettiä.

Musiikki herätti ryhmäläisissä muistoja ja auttoi yhdistämään menneitä asioita tähän päivään. Jukkolan (2003, 174) mukaan musiikki on hyvä keino menneiden asioiden mieleen palauttamisessa ja niiden käsittelyssä. Tuttujen laulujen laulaminen sekä musiikin kuunteleminen ja erityisesti nuoruuden aikaiset laulut palauttavat monia muistoja mieleen. Chia ym. (2011, 123-124) määrittelevät muistelun muistojen, menneiden tapahtumien ja tarinoiden mieleen palauttamiseksi. Muistot tekevät ihmisistä ainutlaatuisia yksilöitä. Muistelu on tehokas vuorovaikutuksen väline ja tapa hyödyntää pitkäkestoista muistia. Se antaa yksilölle mahdollisuuden kertoa omaa tarinaansa ja voi vaikuttaa henkilön hyvinvointiin. Nilssonin ym. (2012, 121) tutkimuksessa ilmeni, että muistot ja pohdinnat elämästä pitävät sisällään suuren osan eletystä ajasta ja auttavat siten ymmärtämään oman elämän tämän hetkistä tilaa paremmin. Vanhojen asioiden ja tapahtumien muistelu

on mielekästä ja tarjoaa tukea sille, kuka olen ja mistä tulen sekä yhdistää menneisyyden ja tämän hetken (Baillon, Diepen, Prettyman, Rooke, Redman & Campbell 2005, 368).

Ikäihmisten kokemuksissa **kumppanuuden tarve** korostui. Yhdessä oleminen, samanarvoisuus ja yhteinen toiminta olivat merkittäviä tekijöitä. Aikuisille harrastukset ja vapaa-aikaan osallistuminen ovat yhteydessä sosiaalisten verkostojen kehittymiseen sekä elämänlaatuun ja hyvinvointiin (Law 2002, 641). Nilsson ym. (2012, 118-119) tutkimuksessa ikäihmisille tärkeät toiminnot liittyvät yhteydessä olemiseen yhteisön, perheen ja ystävien kanssa. On todettu myös, että musiikkitoimintaan osallistuminen voi auttaa ihmistä käsittelemään elämäkokemuksiaan, olemaan yhteydessä muihin ihmisiin ja virkistäytymään (Lee, Chan & Mok 2010, 2677, 2685). Omien tutkimustulosten mukaan ikäihmiset kokivat, että toimintaterapiaryhmällä oli vaikutusta yksinäisyyden ehkäisemiseen, sillä se tarjosi virkistävää seuraa sekä syyn poistua kotoa. On todettu, että ryhmien energiaa antava vaikutus pohjautuu siihen, että ryhmäläiset keskustelevat toistensa kanssa ja kokevat sen virikkeellisenä (Finlay 2001, 4). Ikäihmiset kokevat sosiaalisuuden myös vastakohtana arjelle, sillä arjen koetaan olevan melko yksinäistä. On myös tärkeää voida valita, milloin haluaa olla yksin. (Nilsson ym. 2012, 118-119).

Toimintaterapiaryhmässä kaikki ryhmäläiset olivat samanarvoisia, samaa ikäluokkaa ja heillä oli samanlaisia elämäkokemuksia. Osa ryhmäläisistä oli jo entuudestaan ystäviä, muutamat tunsivat toisensa näöltä ja yksi ryhmäläinen oli vasta muuttanut palvelukeskukseen. Ikäihmiset kuitenkin kokivat, että ryhmässä ei muodostunut me-henkeä. Osa pahoitti mielensä, kun muutama ryhmäläinen jäi pois ryhmästä tai eristäytyi ryhmän sisällä. Toimintaterapian teorian mukaan ryhmässä voi ilmetä konflikteja muun muassa ryhmäläisten kesken tai ohjaajaa kohtaan. Konfliktit voivat olla haitallisia ryhmälle, jos ne vahingoittavat ryhmän yhteenkuuluvuutta ja ryhmäläiset menettävät luottamuksen toisiinsa. Niillä voi olla myös positiivinen vaikutus, kun ryhmäläiset ovat rehellisiä toisilleen tai ratkaisevat konfliktin itse. Konfliktit mahdollistavat myös rakentavan negatiivisten tunteiden ilmaisemisen ja käsittelemisen ryhmässä. (Finlay 2001, 182-183.) Tulostemme mukaan kumppanuuden kokemista mahdollisti, kun toinen ikäihmisen muistutti ryhmään osallistumisesta. Nilsson ym. (2012, 118-120) mukaan toisista huolehtiminen lisää kokemusta omasta kyvykkyydestä. Sosiaalisen yhteisön osana oleminen on kuvattu tärkeänä ikäihmisten toiminnalliselle hyvinvoinnille. Tuttujen ihmisten kohtaaminen rikastaa, antaa uusia ajatuksia ja näkemyksiä sekä positiivisia tunteita.

Tarve kokea mielihyvää ilmeni tutkimustuloksissamme tyytyväisyytenä ryhmästä. Nilssonin ym. (2012, 120) mukaan ikäihmiset kokevat toiminnallista hyvinvointia voidessaan osallistua toimintaan: ei tarvitse olla passiivinen, vaan saa ”pysyä liikkeessä”. Aktiivisen osallistumisen elämään koetaan edistävän omaa toiminnallista hyvinvointia. Omien tulostemme mukaan toimintaterapiaryhmässä vaikeat asiat unohtuivat hetkeksi ja musiikin, laulujen, keskustelun sekä muiden kokemusten kuulemisen kautta sai muuta ajateltavaa. Muiden tutkimusten mukaan luovat toiminnot edistävät ilon kokemista, osallistuminen on tiivistä, aika unohtuu ja toiminta tarjoaa hengähdystauon huolista ja sairaudesta (La Cour, Josephsson & Luborsky 2005, 104). Ikäihmiset nauttivat toimintaterapiaryhmässä toiminnasta enemmän yhdessä tehden kuin yksin. Esimerkiksi yhdessä laulaminen vahvisti osallistumisen tunnetta. Cliff ym. (2008) tarkastelevat muiden tutkimusten perusteella laulamisen merkitystä hyvinvointiin ja terveyteen. He havaitsivat, että osallistujat kokivat esimerkiksi tunteiden vapautumista, onnellisuuden tunnetta ja myönteistä mielialaa. (Chia ym. 2011, 97.)

Uudistumisen tarve näkyi ikäihmisten kokemuksissa erityisesti virkistymisenä sekä uuden näkökulman saamisena asioihin. Myös Nilsson & Nygårdin tutkimuksessa (2003, 112) ryhmätoiminnan koettiin avaavan uusia näkökulmia. Keskusteleminen ryhmäkertojen aikana luo uusia näkökulmia ja vaihtoehtoisia näkemyksiä tuttuihinkin aiheisiin. Tutkimustulostemme mukaan toimintaterapiaryhmässä virkistymistä koettiin laulujen, keskustelemisen sekä osallistumisen kautta ja nämä myös auttoivat järjestämään hankalia asioita. Yksi tiedonantaja kertoi, että kotoa liikkeelle lähteminen virkistää myös fyysisesti. Monissa tutkimuksissa on havaittu, että ryhmiin osallistuminen ja säännöllinen ystävien tapaaminen hidastaa ikäihmisten kognitiivisten ja fyysisten toimintojen heikkenemistä. Niillä on ollut myös elämänlaatua parantava vaikutus. (Stav ym. 2012, 303, 304.)

7.2 Johtopäätökset

Tutkimuksemme perusteella **toimintaterapiaryhmässä ikäihmisille voi mahdollistua toiminnallisten tarpeiden kohtaaminen** ja sen kautta toiminnallisen hyvinvoinnin kokemista. Toimintaterapeuteilla on tietoa ja laaja-alaista ymmärrystä toiminnasta, sen merkityksestä ja vaikutuksista. Taito analysoida, soveltaa ja porrastaa toiminta niin, että se on ryhmäläisille merkityksellistä ja tarkoituksenmukaista tukee ryhmän terapeuttisuutta. Toimintaterapiaryhmässä käytettävää toimintaa voisi myös analysoida Doblen & Caron Santhan (2008) toiminnallisten tarpeiden mukaan. Silloin toiminnalla pyrittäisiin mahdollistamaan tarpeiden kohtaamista ja tätä kautta lisäämään toiminnallisen hyvinvoinnin kokemista. Toimintaterapeutin saama koulutus ryhmän ohjaamiseen

tukee ryhmäläisen mahdollisuutta osallistua päätöksentekoon ryhmässä ja siten motivoitua toimintaan.

Suljettu toimintaterapiaryhmä on hyvä keino auttaa ihmisiä tutustumaan paremmin toisiinsa ja sitä kautta yksinäisyyden ehkäisemiseen. Näitä edistäviksi asioiksi tuloksissa ilmenivät muun muassa turvallinen tilanne samojen ihmisten kanssa, toistuvat rutiinit ja mahdollisuus luotamukselliseen keskusteluun. Toimintaterapiaryhmää voisi hyödyntää esimerkiksi uusien asukkaiden muuttaessa asumisyhteisöön. Ryhmän kautta yhteisöllisyys lisääntyisi ja yhteisöön sopeutuminen olisi helpompaa.

Tutkimuksessa **korostui ikäihmisten nautinto yhdessä toimimisesta ja olemisesta. Ryhmä virkisti ikäihmisiä.** Ikäihmisille olisi tärkeää tarjota strukturoitua ryhmätoimintaa. Sen avulla voitaisiin ylläpitää aktiivista ikääntymistä, tarjota mielekästä toimintaa ja siten ennaltaehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä. Analysoitu toiminta ja ohjaajan kyky ottaa ryhmäläiset aktiiviseen rooliin ryhmää koskevissa asioissa antaa mahdollisuuden terapeuttisuuteen eikä vain ajankuluksi järjestettävään toimintaan. Ryhmässä mahdollistuu myös vertaistuki. Tuloksissa ilmeni myös muita Yalomin esittämiä ryhmän terapeuttisia tekijöitä.

Ikäihmiset nauttivat toiminnasta enemmän yhdessä tehden kuin yksin. Ryhmässä moni koki virkistymistä toisten seurasta ja käytetyn toiminnan kautta. Näistäkin syistä olisi tärkeää tarjota ikäihmisille ryhmätoimintaa. Olisi helpompaa tulla pienen ryhmään jossa kokoontuisi samoja ihmisiä samanlaisten asioiden ääreen. Valmiiksi järjestettyyn tuokioon, johon kuitenkin voi itse vaikuttaa, on helppoa osallistua. **Ryhmäläisten välinen yhteisyys lisääntyi.** Ryhmässä kyseltiin toisten kuulumisista, mikäli joku ei jaksanut tulla jokaisella kerralla paikalle. Ryhmäläiset myös huolehtivat, että toiset muistavat tulla paikalle. Ryhmän jälkeen ikäihmiset lähtivät usein yhdessä ruokailuun tai kahville, joten tietyllä tapaa yhdessä olo jatkui vielä ryhmäkerran jälkeenkin. Usein he myös kokoontuivat ennen ryhmää aulaan odottelemaan ja keskustelemaan. Toimintaterapiaryhmä siis auttoi ikäihmisiä kokoontumaan yhteen palvelukeskuksessa, kun kaikki asuivat samassa talossa ja käyttivät muutenkin samoja tiloja.

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tieteellisen tutkimuksen pyrkimyksenä on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida laadullisen tutkimuksen yleisillä luotettavuuskriteereillä tai tutkimuksen eri menetelmiin liittyvillä luotettavuuskriteereillä. Luotettavuuskriteereitä ovat muun muassa uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.) Tutkimuksen etiikka vaikuttaa tutkijan työssään tekemiin ratkaisuihin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125). Olemme kuvanneet omia ratkaisujamme tutkimukseen liittyen.

8.1 Tutkimuksen luotettavuus

Uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta sekä sen osoittamista tutkimuksessa. Tutkijan on varmistettava, että tutkimustulokset vastaavat tiedonantajien käsityksiä tutkimuskohteesta. Uskottavuutta voidaan vahvistaa keskustelemalla tiedonantajien kanssa tutkimustuloksista tutkimuksen eri vaiheissa ja olemalla riittävän pitkän ajan tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa. Myös tutkijan pitämä tutkimuspäiväkirja lisää uskottavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 128-129.) Käytämme työssämme tiedonantajien suoria lainauksia, mikä tukee uskottavuutta. Näin lukija voi palata tiedonantajien alkuperäisiin kommentteihin ja tarkastella niitä tutkijoiden muodostamien tulosten ja johtopäätösten valossa. Tutkimuksen uskottavuutta lisää myös aineiston nauhoittaminen ja litterointi. Niiden ansiosta olemme voineet palata alkuperäiseen aineistoon yhä uudelleen ja tarkentaa tarvittavia asioita. Pidimme myös tutkimuspäiväkirjaa, jossa reflektoimme ryhmäkertoja ja tutkimuksen kulkua.

Vahvistettavuus edellyttää tutkimusprosessin kirjaamista niin, että toinen tutkija voi seurata tutkimuksen kulkua pääpiirteissään. Tutkija voi hyödyntää raporttia kirjoittaessaan muistiinpanojaan tutkimusprosessin eri vaiheista, esimerkiksi haastattelutilanteista. Vahvistettavuus on hieman ongelmallinen luotettavuuskriteeri, sillä laadullisessa tutkimuksessa todellisuuksia on monia, joten toinen tutkija ei välttämättä päädy samankaan aineiston perusteella samaan tulkintaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Olemme raportoineet tutkimuksen etenemisestä selkeästi ja totuudenmukaisesti. Analysointivaihe on avattu lukijalle ja sitä havainnollistamaan on käytetty taulukkoa. Olemme pitäneet tutkimuspäiväkirjaa, johon olemme kirjanneet ryhmäkerroista muistiinpanoja, ajatuksia, tuntemuksia ja havaintoja ryhmäläisistä, toiminnasta sekä omasta toiminnastamme. Kirjoitimme tutkimuspäiväkirjaa myös aineiston analysoinnin ja loppuraportin kirjoittamisen aikana.

Vahvistettavuutta tukee myös lähdeviitteiden huolellinen kirjaaminen, jolloin lukija voi halutessaan tutustua niihin ja varmistua tiedon oikeellisuudesta.

Refleksiivisyys edellyttää, että tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Tutkijan on arvioitava kuinka hän vaikuttaa aineistoonsa ja tutkimusprosessiinsa sekä kuvattava lähtökohdat tutkimusraportissaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Ohjasimme itse ryhmän, josta tutkimuksen aineisto kerättiin. Tässä oli vaarana, että tutkittava aihe tulee niin läheiseksi, että emme tiedä, mikä on omaa tulkintaa ja mikä tiedonantajien aineistoa. Pyrimme analysointivaiheessa ottamaan etäisyyttä aineistoon ja jättämään omat tulkinnat sivuun. Pohdimme myös sitä, oliko tiedonantajilla halu miellyttää meitä ryhmän ohjaajina, eikä negatiivisia asioita tuotu haastattelussa niin paljoa esiin kuin jos haastattelija olisi ollut täysin ulkopuolinen. Voi olla, että toimiesamme ohjaajina ohjasimme ryhmän keskustelua huomaamatta johonkin tutkimuksen kannalta otolliseen suuntaan. Myös kokemattomuutemme tutkimuksen tekijöinä vaikutti varmasti tutkimukseen. Pyrimme välttämään tätä suunnittelemalla haastattelutilanteet huolellisesti.

Siirrettävyys tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tulokset ovat siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin. Lukijan on mahdollista arvioida siirrettävyyttä, kun tutkija on antanut raportissaan riittävästi kuvailevaa tietoa tutkimuksen osallistujista ja ympäristöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Ryhmäläisten kokemukset ovat mielestämme ainutlaatuisia, eikä niitä voi yleistää tai siirtää muihin konteksteihin. Tutkimuksemme tuottaa kuitenkin arvokasta ikäihmisten itse antamaa tietoa, jota voidaan peilata ilmiöön kokonaisuudessaan ja muihin tutkimuksiin. Käytimme tutkimuksessamme Doblen & Caron Santhan (2008) teoriaa toiminnallisista tarpeista ikäihmisten toimintaterapiaryhmässä.

8.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen etiikka vaikuttaa tutkijan työssään tekemiin ratkaisuihin. Tutkijoiden tulee noudattaa työssään hyviä tieteellisiä käytänteitä. (ks. Tuomi & Sarajarvi 2009, 125, 131.) Kaikessa ihmisiin kohdistuvassa tutkimustyössä eettisenä vaatimuksena on tiedonantajien humaani ja kunnioitettava kohtelu. Aineiston keräämisessä on huomioitava muun muassa anonyymiuden takaaminen, luottamuksellisuus ja aineiston tallentaminen asianmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2004, 26-27.) Tutkijan on selitettävä tiedonantajille muun muassa tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät. Tutkimukseen osallistuvilta on oltava vapaaehtoinen suostumus, sekä oikeus kieltäytyä tutkimuksesta.

Tiedonantajilla on myös oikeus olettaa tutkijan toimivan vastuuntuntoisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Tiedonantajille kerrottiin tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja menettelytavoista ennen toimintaterapiaryhmää sekä toisen kerran ennen haastattelun järjestämistä. Luottamuksellisuutta vahvisti se, että toimintaterapiaryhmän alussa sovimme, että ryhmässä keskusteltavista yksityisasioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Muistutimme tästä myös haastattelujen alussa. Ennen haastattelua tiedonantajilta pyydettiin myös kirjallinen suostumus osallistumisesta. Heille annettiin mahdollisuus kysyä asioista, sekä jättäytyä pois tutkimuksesta. Kuvailimme opinnäytetyössämme tiedonantajia ja ryhmää kokonaisuudessaan niin, että henkilöitä ei voi tunnistaa. Haastattelutilanteessa käytetyt nimet ja paikat on poistettu aineistoa litteroitaessa. Aineistoa on säilytetty tutkijoiden omilla muistitikuilla ja tietokoneilla. Sitä on käsitelty luottamuksellisesti vain tutkijoiden kesken. Aineisto tuhottiin opinnäytetyön valmistuttua.

9 POHDINTA

Olemme tutkineet ikäihmisten kokemuksia toimintaterapiaryhmästä, sekä kokemusten ja Doblen & Caron Santhan (2008) toiminnallisten tarpeiden yhteyttä. Toteutimme työn laadullisena tutkimuksena ja teimme kaksi ryhmähaastattelua ikäihmisille, jotka osallistuivat keväällä 2013 ohjaamaamme toimintaterapiaryhmään. Keskeisinä tuloksina olivat ikäihmisten nautinto yhdessä olemisesta ja tekemisestä sekä sen kautta koettu virkistyminen.

Ikääntynyttä hyväkuntoista väestöä on aiempaa enemmän. Ikäihmisten toimintakykyä ja kotona asumista halutaan tukea, sekä samalla laitospaikkoja vanhustenhuollossa pyritään vähentämään. Tästä syystä aiheemme on erityisen ajankohtainen. Toimintaterapian ennaltaehkäisevä näkökulma vastaa tähän yhteiskunnalliseen tilanteeseen esimerkiksi tehostetun kotihoidon sekä tiedon jakamisen kautta. Toimintaterapeutit voivat jakaa tietoperustaansa erilaisissa yhteistyöryhmissä, joissa kehitellään ikäihmisille suunnattuja palveluita.

Toimintaterapiaryhmä on yksi mahdollisuus tukea ikäihmisten toimintakykyä. Ryhmä tarjoaa toimintaan sosiaalisen ulottuvuuden, jota yksin tehdessä ei ole mahdollista saavuttaa. Toimintaterapiaryhmässä toiminnot ovat tavoitteellisia ja tarkkaan mietittyjä, sekä kaikkien ryhmäläisten mieltä pidetään huomioon jo toiminnan suunnitteluvaiheessa. Näillä tekijöillä ryhmän terapeutin vaikutus pyritään saamaan mahdollisimman suureksi. Toimintaterapeuteilla on tulevaisuudessa entistä suurempi rooli ikäihmisten kuntoutuksessa ja hyvinvoinnin tukemisessa. Kaupungeissa ja erityisesti ikäihmisten palveluasumisyksiköissä tällaisia on helppo järjestää, kun ryhmäläiset ovat jo valmiiksi lähellä palvelua, mutta mahdollisuudet haja-asutusalueilla ovat varmasti heikommat. Toimintaterapiaryhmä voisi olla hyvä keino tutustua uuteen ympäristöön esimerkiksi palvelukotiin muuttaessa. Ryhmässä on mahdollisuus tutustua toisiin asukkaisiin ja saada heiltä käytännön tietoa esimerkiksi saatavilla olevista palveluista.

Doblen & Caron Santhan teoria toiminnallisista tarpeista oli mielenkiintoinen ja se antoi moniulotteisen ja laaja-alaisen kehyksen ikäihmisten kokemusten tutkimiseen. Teorian kautta saimme uutta ymmärrystä siitä, millaisia toiminnallisia tarpeita ikäihmisillä on sekä mitkä asiat heille ovat tärkeitä toimintaterapiaryhmän toteutuksessa. Voimme hyödyntää saamaamme kokemusta jatkossa omassa työssämme myös toisten ikäryhmien kanssa.

Opinnäytetyöprosessi on opettanut paljon sekä tutkimuksen tekemisestä että käsiteltävästä aiheesta. Tutkimuksen suunnitteleminen ja toteuttaminen vaati monenlaisten käytännön asioiden selvittelyä sekä paneutumista teorian tietoon. Perehtyminen tutkimusmetodologiaan avasi erilaisia näkökantoja ja selkeytti työn tekemistä. Jotkin käsitteet olivat tosin tutkimuksen tekoa harjoittelulle haastavia ymmärtää ja soveltaa omaan työhön. Olemme kuitenkin saaneet asiantuntevaa opastusta työtämme ohjanneilta opettajilta.

Pohdimme omaa rooliaamme tutkimuksen tekijöinä ja sitä kuinka itse vaikutimme tutkimuksen tuloksiin. Ohjasimme itse toimintaterapiaryhmän, josta aineisto kerättiin. Mietimme pyrkivätkö tiedonantajat miellyttämään meitä vastauksillaan, vai olivatko he kaikissa asioissa totuudenmukaisia. Haastattelutilannetta tuttuus kuitenkin toisaalta helpotti. Tiedonantajat tunsivat toisensa ja tukivat haastattelussa toistensa sanomaa. Myös haastattelijat rohkenivat kysyä lisää asioista ja ymmärsivät enemmän, mihin asioihin ja tilanteisiin tiedonantajat viittaavat. Pyrimme jakamaan tiedonantajat kahteen haastatteluryhmään omien havaintojemme pohjalta siten, että tiedonantajat rohkaistuisivat puhumaan avoimesti. Kokemattomuus ryhmän haastattelussa vaikutti varmasti osaltaan tutkimustuloksiin. Jälkeenpäin huomasimme, että jotkin kysymykset olivat vaikeasti ymmärrettäviä ja niihin oli vaikea vastata. Myös hiljaisuutta olisi saanut sietää enemmän sekä vastusten miettimiselle olisi tarvinnut välillä enemmän aikaa.

Työn tekeminen on opettanut paljon tiedon hankinnasta ja lähdekirjallisuuden tutkimisesta. Oikeiden hakusanojen käyttäminen on ollut välillä haastavaa, mutta olemme saaneet opastusta muun muassa kirjaston henkilökunnalta. Olemme pyrkineet käyttämään työssämme mahdollisimman uusia ja luotettavia lähteitä. Useimmat toimintaterapian teokset ovat kansainvälisiä, mutta olemme joutuneet pohtimaan, voiko niiden tietoa soveltaa suoraan suomalaiseen kulttuuriin. Tiedon lukeminen englanniksi, sekä kääntäminen hyvälle suomen kielelle oli yksi haasteista työtä tehdessä. Ikäihmisten toimintaterapian kirjallisuutta on olemassa, mutta kirjat olivat joko hyvin spesifejä tiettyyn asiaan kohdennettuja tai hyvin laajasti ikääntymistä ja kuntoutusta käsitteleviä. Osallisuudesta ja ikäihmisille suunnatuista toimintaterapiaryhmistä oli mielestämme niukasti tietoa saatavilla.

Olemme saaneet tutkimuksesta paljon uutta ja hyödyllistä teorian tietoa, ikäihmisten omaa näkemystä sekä hyvää kokemusta heidän kanssaan työskentelystä. Toimintaterapeutit voivat hyödyntää työssään tekemäämme tutkimusta suunnitellessaan toimintaa ikäihmisille. Työstämme välittyvät ikäihmisten kokemukset sekä mielipiteet toimintaterapiaryhmästä. Toiset opiskelijat voivat hyötyä

tutkimuksestamme tehdessään omaa opinnäytetyötään sekä etsiessään tietoa ikäihmisten toimintaterapiasta. Opinnäytetyömme tuloksia ja tietoperustaa voidaan hyödyntää myös toimintaterapeuttikoulutuksessa.

Yhdessä tekeminen on ollut antoisaa ja lopputuloksen kannalta välttämätöntä. Vuorotellen olemme innostuneet asiasta uudelleen, kannustaneet toisiamme jatkamaan työtä ja luoneet näkymiä työn valmistumiseen. Tapamme työskennellä on muuttunut ajan kuluessa. Alussa tavat olivat hyvin erilaiset, ja niistä johtuen työn aloittaminen ja eteneminen oli välillä hidasta. Olemme oppineet toistemme työskentelytavoista, sekä tehneet onnistuneita kompromisseja.

Jatkotutkimuksena Doble & Caron Santhan teoriaa voisi tutkia muissa konteksteissa, esimerkiksi eri ikäryhmän tai yksilöasiakkaiden kanssa. Myös mahdollisuutta kohdata toiminnalliset tarpeet tietyn toiminnan kautta voitaisiin tutkia. Jatkotutkimuksissa voisi myös verrata eri ikäryhmien kokemuksia toiminnallisten tarpeiden korostumisesta.

LÄHTEET

Baillon, S., Diepen, E., Prettyman, R., Rooke, N., Redman, J. & Campbell, R. 2005. Variability in Response of Older People with Dementia to Both Snoezelen and Reminiscence. *The British Journal of Occupational Therapy* 68 (8), 367-374.

Canadian association of occupational therapists. 2003-2013. What is occupational therapy? Hakupäivä 17.12.2013. <http://www.caot.ca/default.asp?pageid=3824>.

Cattan, M., White, M., Bond, J. & Learmouth A. 2005. Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing and Society* 25 (1), 41 – 67.

Chia, S.H., Heathcote, J. & Hibberd, J.M. 2011. *Group and Individual Work with Older People. A Practical Guide to Running Successful Activity-based Programmes*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Creek, J. 2002. The knowledge base of occupational therapy. Teoksessa J. Creek (toim.) *Occupational therapy and mental health*. 3rd. Edition. Edinburgh: Churchill Livingstone 29-49.

Doble, S. & Caron Santha, J. 2008. Occupational well-being: Rethinking occupational therapy outcomes. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 75 (3), 184-190.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I*. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: WS Bookwell Oy, 26–44.

Finlay, L. 2001. *Groupwork in occupational therapy*. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Hagedorn, R. 2000. *Tools for Practice in Occupational Therapy; A Structured Approach to Core Skills and Processes*. Edinburgh: Churchill-Livingstone.

Harra, T. 2003. Toimintaterapianimikkeistön teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa T. Holma (toim.) Toimintaterapianimikkeistö. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 16-21.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa M. Marin & S. Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhuustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: WS Bookwell Oy. 173-177.

Kielhofner, G. 2002. A Model of Human Occupation: theory and application. 3rd Edition. USA: Lippincott Williams & Wilkins.

Kielhofner, G. 2008. A Model of Human Occupation: theory and application. 4. edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Kivelä, S-L. 2009. Depressiosta tasapainoon – Hyvä elämä iäkkäänä. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. 24-90. Hakupäivä 10.12.2013. <http://vnk.fi/julkaisukansio/2004/j33-ikaantymisen-voimavarana/pdf/fi.pdf>

Kuusinen, J. & Paloniemi, S. 2002. Kasvatusgerontologian teoriaa ja käytäntöä. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 153-171.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

La Cour, K., Josephsson, S. & Luborsky, M. 2005. Creating connections to life during life-threatening illness: Creative activity experienced by elderly people and occupational therapists. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 12, 98-109.

Launiainen, H. & Lintula, L. 2003. Toimintaterapia ja toimintaterapeutit. Teoksessa T. Holma (toim.) Toimintaterapianimikkeistö. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 7–9.

Law, M. 2002. Participation in the occupations of everyday life. *American Journal of Occupational Therapy* 56 (6), 640-649.

Lee, Y.Y., Chan, M.F. & Mok, E. 2010. Effectiveness of music intervention on the quality of life of older people. *Journal of Advanced Nursing* 66 (12), 2677-2687.

Moisio, P., Heikkinen, S., Honkakoski, A., Nurmio, K. & Pakanen, M. 2013. Vanhuspalvelulain pilotointi. Väli-Suomen Ikäkaste II. Ikälain pilotointi –osahanke. Hankeraportti 24.10.2013. Hakupäivä 17.12.2013.

http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/vanhuspalvelulaki/Documents/Vanhuspalvelulain_pilotointi-raportti.pdf.

Nilsson, I. & Nygård, 2003. Geriatric Rehabilitation: Elderly Clients' Experiences of a Pre-discharge Occupational Therapy Group Programme. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 10 (3), 107-117.

Nilsson, I., Lundgren, A.S. & Liliequist, M. 2012. Occupational Well-Being among the Very Old. *Journal of Occupational Science* 19 (2), 115-126.

Nilsson, I. & Townsend, E. 2010. Occupational Justice – Bridging theory and practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 17, 57-63.

Oulun palvelusäätiö 2009. Etusivu. Hakupäivä 1.2.2013.
<http://www.oulunpalvelusaatio.fi/index.htm>.

Perttula J., 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteen teoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta - ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia. 115-162.

Pikkarainen, A., Era, P. & Grönlund, R. 2011. Kuntoutussäätiö, Kuntoutusportti, Gerontologinen kuntoutus, Hakupäivä 18.11.2013.

http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/tutkimus/tutkimuskohteita/elamankaari_ja_ikavaiheet/gerontologinen_kuntoutus/.

Pikkarainen, A. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja: OSA I. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 159. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy- Juvenes Print.

Pizzi, M. A. & Smith T. M. 2010. Promoting Successful Aging Through Occupation. Teoksessa M. E. Scaffa, S. M. Reitz & M. A. Pizzi (toim.) Occupational Therapy in the Promotion of Health and Wellness. Philadelphia: F.A. Davis Company. 454-469.

Pool, J. 2008. Older people. Teoksessa J. Creek & L. Lougher (toim.) Occupational Therapy and Mental Health. 4. edition. Toronto: Churchill Livingstone. 425-449.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Hakupäivä 10.12.2013. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. STM valmistelee vanhusten laitoshuollon vähentämistä. Hakupäivä 10.12.2013. <http://www.stm.fi/tiedotteet/verkkouutinen/-/view/1869494>.

Stadnyk, R., Townsend, E. & Wilcock, A. 2010. Occupational justice. Teoksessa C. Christiansen & E. Townsend (toim.) Introduction to Occupation. The art and science of living. 2. painos. New Jersey: Pearson. 329-358.

Stanley, M. & Cheek, J. 2003. Well- Being and Older People: A Review of Literature. Canadian Journal of Occupational Therapy 70 (1), 51-59.

Stav, W.B., Hallenen, T., Lane, J. & Arbesman, M. 2012. Systematic Review of Occupational Engagement and Health Outcomes Among Community-Dwelling Older Adults. *American Journal of Occupational Therapy* 66 (3), 301-310.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2008. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Townsend, E. & Wilcock, A. 2004. Occupational justice and client-centred practice: a dialogue in practice. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 71 (2), 75-87.

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys: tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. 2005. Mielen maailma 2. Kehityopsykologia. Helsinki: WSOY.

Whiteford, G. 2010. Occupational deprivation: understanding limited participation. Teoksessa C. Christiansen & E. Townsend (toim.) *Introduction to Occupation. The art and science of living*. 2. painos. New Jersey: Pearson. 303- 328.

LIITTEET

ESITTELYKIRJE

LIITE 1

Tervetuloa toimintaterapeuttiopiskelijoiden ohjaamaan **musiikkiryhmään!** Lauletaan, soitetaan ja kuunnellaan yhdessä musiikkia sekä keskustellaan kokemuksista! Teemana elämänkaaren läpikäyminen.

Ryhmä kokoontuu **26.2.–2.4.2013** välisenä aikana Tuiran palvelukeskuksen olohuoneessa tiistaisin ja perjantaisin klo 12–13.30. Alla tarkempi aikataulu:

viikko 9	26.2.	1.3.
viikko 10	5.3.	8.3.
viikko 11	12.3.	15.3.
viikko 12	19.3.	22.3.
viikko 13	26.3.	
viikko 14	2.4.	

Ryhmän ohjaajina toimivat toimintaterapeuttiopiskelijat Oili Salonpää ja Johanna Österberg.

Ilmoitathan mahdollisimman pian, jos et ole halukas osallistumaan ryhmään Tuiran palvelukeskuksen johtajalle (Irmeli Roininen puh. XXX XXXXXXXX).

Esittelemme ryhmän toimintaa pe 22.2.2013 klo 12.00 Tuiran palvelukeskuksen olohuoneessa.

Tervetuloa kuulemaan ryhmästä lisää!



Toiminnallinen hyvinvointi

Aikaansaaminen

- toimintaan osallistuminen
- uusien taitojen oppiminen
- taitojen kehittyminen /mukauttaminen
- tavoitteen saavuttaminen
- omat odotukset

Vahvistaminen

- palautteen antaminen /toisten huomiointi
- palautteen saaminen
- itsearviointi
- toisten auttaminen

Vaikuttaminen

- vaikuttaminen ryhmään ja toimintoihin
- spontaani osallistuminen
- valintojen tekeminen
- oman ajan priorisointi

Yhteys

- toiminnallinen identiteetti (arvot, toiveet, tavoitteet) kehittyä
- elämänhallinta: menneen, nykyhetken ja tulevaisuuden yhdistyminen

Kumppanuus

- toiminnan jakaminen (kokemukset, mielenkiinnot, arvot, tavoitteet)
- yhteenkuuluvuuden tunne
- sosiaaliset suhteet
- yksinäisyys, eristäytyneisyys

Nautinto

- nautinnon kuvaaminen (määrä ja laatu, pieni ilo vs. intohimon toteuttaminen)
- stressi- ja häiriötekijöiden unohtaminen
- yhteisestä tekemisestä nauttiminen

Uudistuminen

- fyysinen ja psyykkinen virkistäytyminen
- asioiden näkeminen uudella tavalla
- päivittäisen elämän vaatimusten ja stressin ”unohtaminen”

